

ВЕСТА[®]

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Март

№ 3 (226) 2014

16+

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:
группа физических лиц

Издатель:
ООО Издательство «Веста-М»

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати.
Per. № 014813

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:
г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:
394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:
(473) 251-22-13, 235-59-75

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru
Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 февраля 2014 г. в 11:00

Отпечатано в ГУП РО
«Рязанская

областная типография»
390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 432.

Тираж 451000 экз.

Общий тираж 528731 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
60672,
в каталоге «Пресса России» —
51182.

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Маргарита
г. Нижний Новгород

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Маски на экстренный случай.
- «Поцелуй солнца».
- Холестериновая красота.
- Лаванда против блеска. ● Молодой лоб.
- Тест на жирность.
- Модный макияж весны-лета 2014.

САЛОН КРАСОТЫ

- Волосы: самые актуальные тенденции.
- Одно яйцо в месяц! ● Из брюнетки в блондинку.
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Ванна для особого случая.
- Масло до, а не после.
- Носить бюст — дело ответственное.
- Не вставая со стула. ● Утренний массаж.
- Украшение для ног.
- Мифы и правда о борьбе за плоский живот.

ЗДОРОВЬЕ

- Отвечаем на ваши вопросы: народные средства при лечении ангины, хронического бронхита, диабета, гипертонии.
- Чтобы нервы не шалили.
- Лопух — не только от кисты.
- Рецепты от наших читателей: компресс «скорая помощь»; алоэ, мед и масло — от спаек.
- «Зеленая аптека»: травилат городской.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Короткий жакет с орнаментом, свитер с расклешенными рукавами, связанные на спицах, и белое болеро, связанное крючком.
- Праздник на каждый день. ● Джинсы с золотом.
- Украшение для джинсов.
- Жилет из старого блейзера. ● Клипсы «бантики».
- Суперукрашение для чего угодно.
- Черно-белые «оксфорды».

ВАШ СТИЛЬ

- Блузки нового сезона. ● Юбки для вас.

ХОЗЯЮШКЕ

- «Сладкий» лак. ● Рулет с рисунком.
- Складки и морщинки на одежде из деликатной ткани.
- Любительницам наушников.
- Пемза обновит пальто.
- Еще два метода использования формы для мафинов.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Вкусно и быстро.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Гейши — хранительницы традиций.

ИНТЕРЬЕР

- Птички клетки в интерьере.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на апрель.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Как продлить жизнь срезанных цветов.
- Фэн-шуй и комнатные растения.
- Горшки для рассады — своими руками.

ВАШ САД

- Старый-старый сад. ● Берегите ствол!

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Один день в моей шкуре.
- Почему малыш закатывает истерики?
- «Не хочу спать!»

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 марта по 15 апреля.
- Косметический календарь на 2014 год.
- Тест. В омут головой или осторожными шажками?

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Мужчина-друг.

ЖЕНЩИНЫ В ИСТОРИИ

- Ставшие первыми...

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Берегитесь! Кинодивы!
- Свой путь Полины Гагариной.
- Журавлиная стая Валерии Ланской.
- «Противные штампы» Насти Задорожной.

ЭТИКЕТ

- Всегда готова! ● Снимать ли ценник?
- Никакой фамильярности. ● Туфли ради гостей.

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Потайная «столовая». ● Спальное место для кота.
- Домашний сухой корм. ● Перхоть у Султана?

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Пассажирика.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Готовимся к Пасхе. ● Ваше позитивное «Я». ● Воин света.
- Не пора ли на диету? ● А он ведь вас уже бросил!
- «Лекарство» от свекрови. ● «Королевское опоздание».
- Друзья — его, проблемы — ваши.
- О чем шутят женщины... ● «Губная привилегия».
- Зависимость фигуры от характера. ● Звездные левши.
- И многое другое.



А КОМАРЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ... БЕРЕМЕННЫХ!

Оказывается, комары, эти противно зудящие «кровопивцы», обожают запахи бананов. Правда, несмотря на то, что у них имеются самые настоящие зубы, только очень маленькие, сами бананы комары не грызут, предпочитая «грызть» тех, кто недавно ел эти пахучие вкусные фрукты.

Но сильнее всего, даже больше чем к бананам, у комаров тяга — кто бы мог подумать! — к беременным представительницам прекрасного пола — но не комариным, а человеческим! Причем, не как-то выборочно: к беременным блондинкам, например, а ко всем подряд.

Естественно, британские ученые заинтересовались: а почему все-таки не к блондинкам? И быстренько выяснили: во-первых, все беременные, независимо от цвета волос (в том числе и крашенных) выдыхают почти на 20% больше воздуха, чем все остальные (дышат-то за двоих, а то и за троих-четверых!), и комарам их проще обнаружить; во-вторых, температура самой выпуклой части тела у беременных на три градуса выше обычной — и это тоже привлекает целые тучи микровампиров. Ведь многие любят погорячее, и комары — не исключение!

«РУССКАЯ СТРИЖКА» КОКО ШАНЕЛЬ



Первые месяцы 1917 года для России и Франции ознаменовались весьма примечательными, революционными событиями. В России «случилась» Февральская революция, и модным стало ходить с красным бантом в петлице и произносить пламенные речи. Во Франции мадемуазель Коко Шанель появилась на публике с короткой стрижкой, и модным стало появляться на публике с короткой стрижкой. Ну, что ж, как говорится, у каждого — своя революция!

Но почему новая прическа модной мадемуазель явилась «революционной»? В то время короткие женские стрижки были явным вызовом морали — как позже короткие женские юбки! Чтобы

они предстали визитной карточкой прежде всего женщин-эмансипе, а по прошествии некоторого времени и обрели статус модной классики, нужна была знаковая фигура — ею и стала Коко Шанель. Ста- ла, кстати, волею случая.

...Как и любая женщина, собираясь на очередную светскую тусовку, мадемуазель делала несколько дел сразу. И второпях сожгла щипцами волосы! Но, в отличие от многих других «любых» женщин, Коко не стала паниковать, портить слезами макияж и посылать куда подальше назойливо сигналящего под окнами шофера такси. Она просто отрезала «лишнее» и... подарила миру французский «гарсон», немецкий «бубикопф», англо-американский «боб». Кстати, в России, как раз сбросившей самодержавие, стрижку называли просто — «русская». Возможно, потому что революции наши произошли одновременно...

МИНЗДРАВ ПАРИЖА ПРЕДУПРЕЖДАЕТ...

Помните знаменитое эренбургское «Увидеть Париж и умереть»? Он очень любил этот город и в короткой, но образной и емкой, фразе выразил все свое восхищение им. А, вот, французские ученые, которые тоже очень любят свою столицу, предупреждают, что можно «увидеть Париж и... заболеть»! Угроза таится в незабываемом воздухе «города влюбленных», содержащем, как это ни обидно, множество различных бактерий. И уровень угрозы колеблется в зависимости от сезона: зимой в одном кубометре воздуха содержится 5,5 тысячи бактерий, летом — 6,5, весной — более 10 тысяч! И только осенью — всего 3 тысячи. Именно осенью риск заболеть после «просмотра» Парижа минимальный, так как воздух самый чистый. К тому же, в гостиницах мест побольше, цены в бутиках пониже, да и нашего брата туриста — поменьше...



АЛЛЕРГЕНЫ КРУТОМ, АЛЛЕРГЕНЫ...



Японские ученые — судя по всему, представители сильного пола! — научно обосновали вечное стремление мужчин

увильнуть от приборки жилья. Оказалось, аллергическая реакция на домашнюю пыль

представителей этого бессильного сильного пола в полтора раза резче, чем у женщин!

Кровь 350 молодых мужчин и стольких же молодых женщин проверили на аллергические реакции. «Мужская» кровь дала положительную реакцию на 33 из 35 аллергенов! И что еще хуже: в большинстве случаев реакция была и более сильной, чем у женщин!!

Получается, поскольку каждый предмет источает запах и, естественно, является аллергеном, нашим мужьям сама природа велит все делать пореже: заниматься готовкой, стоять у гладильной доски, менять детишкам памперсы и, тем более, выбивать ковры, подметать или пылесосить!..

Тут бы, конечно, сразу и пожалеть мужчин: бедняжки, и здесь они слабее нас! Однако, справедливость требует совершенно четко сказать: по мнению тех же исследователей, представители сильного пола более чувствительны к аллергенам, поскольку... чаще ведут нездоровый образ жизни, подвергая себя нежелательным стрессам.

А ВЕЛИКИЕ-ТО, ОКАЗЫВАЕТСЯ...

Практически всем великим были присущи обычные, то есть маленькие, человеческие слабости. Кто-то страдал пентерафобией — боязнью тещи, кто-то объедался сладким, когда никто не видит, а кто-то, как, например, один из величайших умов XX века Альберт Эйнштейн, не носил носков. Причем, делал это настолько виртуозно, что даже жена не замечала нарушений в его туалете. Правда, ей он все-таки признался в одном из писем: «Даже в самых торжественных случаях я обходился без носков и скрывал сие отсутствие цивилизованности под высокими ботинками!» К сожалению, как отнеслась жена к этой маленькой странности гения, осталось неизвестным.

Трудно сказать, можно ли считать человеческой слабостью твердую принципиальную позицию убежденных холостяков — таких как Вольтер, Данте, Руссо, Спиноза, Кант, Бетховен. Всю свою жизнь каждый из них считал, что жена только помешает ему творить, а за домом прекрасно присмотрит и слуга. На наш взгляд, в этом тезисе великие однолюбы (то есть, любившие одного себя!) явно ошибались! Ведь несостоявшиеся мадам Вольтер, сеньора Данте, фрау Бетховен и иже с ними могли привнести в жизнь гениев искру любви, тепло домашнего уюта и усиленное четырехразовое питание, ничуть не вмешиваясь в творческий процесс. Ну если только чуть-чуть...

Премилой и очень даже симпатичной слабостью отличался великий писатель Оноре де Бальзак: в знак глубокого уважения к гениальному человеку он всегда снимал шляпу. Собственно, милая слабость не в том, что снимал шляпу. А в том, что снимал ее, когда говорил... о себе!



Частные проблемы

Подскажите, как научиться или заставить себя радоваться жизни, если на душе сумерки? Если жизнь не сложилась: нет ни семьи, ни детей, зато есть проблемы со здоровьем и лишний вес, работа неинтересная, за плечами 60 лет, а человек так и не нашел себя? В душе я не чувствую себя старой, и это противоречие души и тела оптимизма не добавляет.

За годы накопился целый букет болячек (особенно досаждают артроз коленей), а от него, похоже, никак не избавиться. Я сейчас даже не могу найти себе хобби. Раньше любила читать, теперь — не очень, любила комнатные цветы, а теперь не хочется заниматься этим, любила украшения, камни, духи... А теперь, как ни оденешься, никто не смотрит — кругом молодые! Недаром говорят: «Молодой щенок лучше старой райской птицы». Как-то очень кисло на душе, ничего не радует, а только раздражает все вокруг (и люди — особенно)! Приходится пока работать, так как на пенсию не прожить, но все время боишься, что выгонят, молодые «наступают на пятки».

Если Вы привыкли, забывая о себе, все силы отдавать своей семье или близким людям, у Вас сложился определенный подход к жизни. И теперь Вам трудно научиться жить только для себя. А если всегда жили только для себя — это совсем другое. В каждом слове Вашего письма сквозит усталость и раздражение из-за душевного одиночества, но нет ни капли недовольства собой или желания что-то изменить в своем отношении к окружающему Миру. Может быть, в этом и заключается главный источник Вашей хандры: Вы не принимаете Мир таким, как есть, а он не принимает Вас с Вашими прежними установками?

Вам надоело холить и лелеять себя, любимую, не находя привычного восторга в глазах окружающих, хотя это всегда составляло смысл Вашей жизни?

Попробуйте занять себя, помогая другим. Конечно, раз Вы до сих пор работаете, Вам трудно найти время для помощи физической, и силы уже не те, и своих «болячек» хватает. Но если каждый день Вы будете кому-то звонить, чтобы поддержать в трудной ситуации словом или советом, поделить рецептом или знанием, связать с врачами или другими необходимыми специалистами, Вы поймете, что день прошел не зря, и невольно почувствуете удовлетворение от того, что нужны людям. От этого на душе станет легче и жизнь приобретет смысл. А чтобы меньше раздражали молодые женщины, почаще вспоминайте себя в молодости.

Если Вас гложет одиночество, Вам хорошо бы завести кошку (с собакой надо минимум два раза в день гулять, а у Вас болят колени). Эти «ласковые звери» приносят своим хозяевам много положительных эмоций. Когда вечером дома тебя встречает пушистое грациозное существо, на душе стано-

вится легче. А некоторые животные еще и «лечат» своих хозяев, безошибочно находя, что у них в данный момент болит, и укладываясь на больное место. Ощущение живого тепла и легкой вибрации от мурлыканья ослабляет боль, успокаивает, убаюкивает... Выбирайте то, что Вам больше подходит, но только действуйте, а не углубляйтесь в свои «болячки» и депрессию.

Мы встречаемся с Пашей около двух лет, и все это время он мне намекает, что у меня лишний вес. Может, например, когда смотрит телевизор, перевести взгляд с экрана, где танцует какая-нибудь худосочная девица, на меня и картинно вздохнуть. Я не могу назвать себя худенькой, есть у меня 5-7 лишних килограммов, и я с ними себя чувствую комфортно. Не пытаюсь сесть на какую-то супердиету, не хочу истязать себя на тренажерах. Вообще, не понимаю, когда у девушки одна цель в жизни: иметь параметры 90-60-90. Я люблю готовить, у меня неплохо получается и Паше моя кухня нравится. Но иногда он своими замечаниями доводит меня до слез. Тут он понимает, что переборщил, и начинает меня уверять, что я самая лучшая и он любит меня такую, какая я есть. Но проходит какое-то время, и он опять начинает вздыхать, когда видит стройненьких актрис, а я расстраиваюсь.

В этом году мы планируем пожениться. Что мне делать? Неужели мои несчастные килограммы будут оправлять мою семейную жизнь?

Есколько раз мы писали, что женщина, в первую очередь, должна нравиться себе. Тогда она будет довольна жизнью, всегда в хорошем настроении, а значит, привлекательна для окружающих.

Учитывая, что Паша полюбил Вас со всеми Вашими килограммами, целиком, скорее всего, его волнует не Ваш вес, а нежелание озадачиться его снижением. К сожалению, многие современные мужчины любят похвастаться перед собратьями параметрами своих подруг, и параметры эти не должны выходить за рамки 90-60-90. Но это же полная чушь! Почему все женщины должны подходить под придуманный кем-то стандарт?

Интересно, а у Паши с телосложением и весом все нормально? Ему не надо подкачать мышцы рук, ног, плеч? А может быть, стоит согнать лишний жирок с живота или убрать складки на спине? Поговорите с ним и предложите ему вместе походить в спортзал, стать приверженцами здорового питания, а

то и вовсе вегетарианцами. Если он, как Вы пишете, действительно любит Вашу кухню, вряд ли он согласится, а если согласится, переведите его на несколько дней на шпинат, брокколи, листья салата и морковь — и все претензии к Вашему весу закончатся. Другое дело, если Вы сами захотите сбросить чуть-чуть лишнего веса, чтобы позволить себе в день свадьбы надеть платье своей мечты. Но это будет Ваше решение.

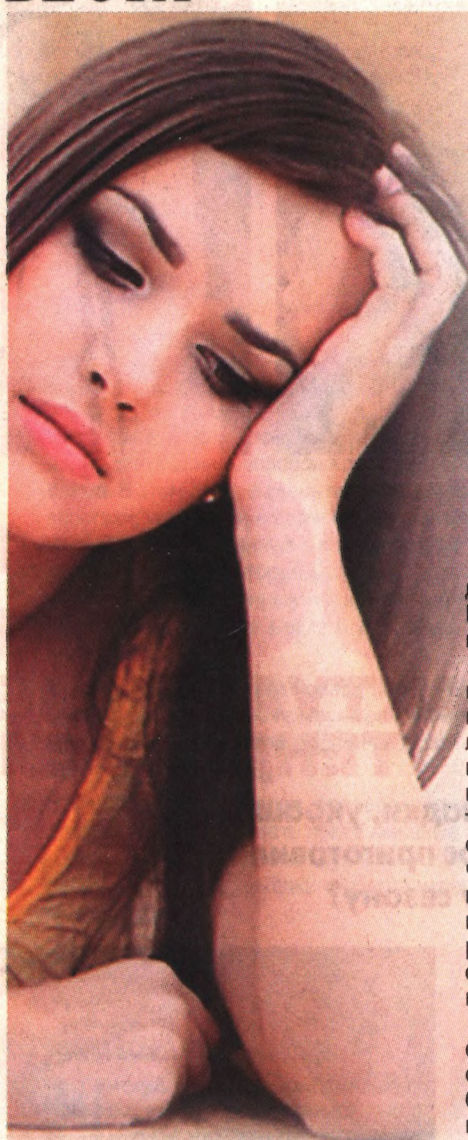
Вот уже скоро два года, как я сижу дома с маленьким ребенком. Вся моя жизнь теперь крутится вокруг дочки: стирка, готовка, уборка, прогулки, снова готовка и стирка... И так каждый день.

Я еще молода и красива, но иногда мне кажется, что от этого круговорота домашних дел я оступела, постарела и превратилась в автомат, выполняющий одни и те же движения. Вы скажете: «Выходите на работу». Но прежнее место работы меня уже не устраивает, а какое бы устроило, я пока не знаю. Бывают, конечно, дни, когда бабушки освобождают меня от дочки, и тогда я встречаюсь с подругами, но даже в кругу интересных мне людей я постоянно мучаюсь от того, что ребенок в это время — без меня. Дочка хуже ест, дольше не засыпает, плачет, а я по каждому поводу переживаю. Но все больше погружаюсь в это «болото» быта. Так все достало! Подскажите, как мне выбраться из него.

За два года, которые Вы провели рядом с дочерью, она приобрела столько навыков, стала такой интересной, так полюбила Вас, а Вы — ее, что теперь не представляете себе, как раньше жили без нее. Верно? И все это благодаря Вашим неусыпным трудам. Конечно, Вы очень устали, ведь для материнства не предусмотрено ни выходных, ни отпусков. Но дети заряжают нас такой положительной энергией, что физическая усталость по сравнению с ней — ничто. А время так быстротечно! И скоро Вы будете вспоминать эти два года как полное счастье. А когда Ваша девочка подрастет настолько, что будет собираться на свидание, Вы уже не сможете посадить ее на колени и покормить с ложечки. Радуйтесь каждому дню, каждому часу, проведенному с дочкой.

А вторую проблему — поиск подходящей работы или получение дополнительного образования, необходимого для той работы, какую Вы выберете, можно начинать решать уже сейчас, через Интернет. Вы найдете себе занятие, кроме быта, у Вас появится интерес, а главное — цель. И дни уже не будут похожи один на другой.

НАЕДИНЕ



званивать чуть ли не больницы и морги, а уж телефон справочной по несчастным случаям знают наизусть. На меня же им наплевать, несмотря на то, что я — девочка и младшая в семье.

Вся домашняя работа лежит на мне, брата даже мусор выбросить не просят. Получается, что я живу, как у мачехи. Когда я говорю об этом, мне отвечают, что я придумываю себе проблему, которой на самом деле не существует. Как мне смириться со своим положением в семье? Может быть, накопить денег и сделать анализ на ДНК?

Ну, накопите Вы денег, получите результат анализа ДНК (а в нем, как правило, не пишут, что Ваши родители на 100% Ваши, пишут «на 99%»). И что дальше? Ваши сомнения (на 1%) останутся с Вами, а давно уже сложившиеся отношения в семье останутся прежними.

Лучше поразмыслите, почему родители так выделяют своей любовью и заботой старшего сына. Может быть, он в детстве тяжело болел или попадал в какую-то тяжелую ситуацию, или по каким-то другим причинам находился между жизнью и смертью, а родители очень боялись его потерять. Теперь они, опасаясь, что с ним может случиться что-то страшное, стараются не спускать с него глаз. Мальчики-подростки и юноши больше, чем девочки, подвержены разного рода рискам — от травм в спортзале до драк со сверстниками и увлечения алкоголем и наркотиками.

Возможно, воспитывая в строгости и послушании Вас, родители исправляют свои ошибки, допущенные в воспитании Вашего брата? Вы же всегда были благополучной девочкой: в школу по поводу Вашей неудовлетворительной успеваемости и плохого поведения родителей, наверное, не вызывали, поэтому в неусыпном контроле Вы пока не нуждаетесь. От Вас требуют только послушания и выполнения правил внутренней дисциплины. А доверительности между Вами и Вашими родителями нет потому, что Вас считают еще маленькой.

Наверное, получив опыт воспитания Вашего брата, родители усвоили, что строгое воспитание — это лучше, чем безграничная вседозволенность. Только, воспитывая детей таким образом, они не понимают, что одновременно «воспитывают» в детях и комплексы, которые мешают им найти свое место в обществе. У таких людей из-за неуверенности в себе и привычки подчиняться слабо проявляется творческое начало, у них нередко неудачи и в карьере, и в личной жизни.

А почему? Потому, что им самим очень

сложно полюбить себя, ведь в детстве они не испытывали на себе в полной мере родительскую любовь и не знают, что это такое. А если человек не любит себя сам, ему трудно поверить, что его может полюбить еще кто-то. И мало кто понимает, что корни такой закомплексованности личности — в «недополюбленности» родителями в детстве.

Так что, отбросьте мысли о том, что Вы — неродной ребенок, и работайте над своим воспитанием сами, чтобы легче адаптироваться в обществе в будущем.

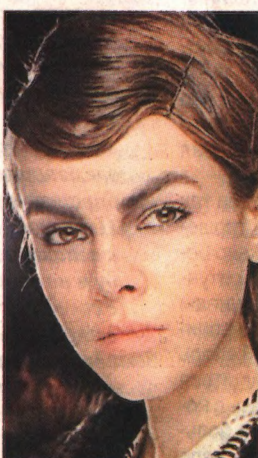
Все мои знакомые считают меня бесконфликтным человеком, но от этого жизнь моя не становится легче. Да, я не люблю спорить, скандалить, высказывать свое недовольство, особенно с близкими людьми и коллегами. Могу, конечно, на рынке высказаться, если меня обсчитали или обвесили, но когда моя начальница или коллеги учат меня элементарным вещам, в каких я разбираюсь не хуже их, я всегда молчу. Ненавижу, когда на меня кричат, но и в такие минуты молча глотаю обиду и не отвечаю обидчику. Не ссорюсь с соседями — предпочитаю просто не встречаться с ними. Но постепенно обиды, если они связаны с несправедливостью по отношению ко мне, накапливаются и я боюсь, что когда-нибудь они выльются в нервный срыв — ведь любое терпение имеет предел. Подскажите, как мне правильно вести себя с людьми, которые, видя мою слабость и нежелание ссориться, срываю на мне свое плохое настроение.

В общении с людьми мы сами задаем тон принципам поведения с нами. Вы, наверное, считаете, что если уступать людям во всем, то Вас всегда будут окружать мир и согласие? Но когда Вы идете навстречу людям и прощаете им неуважение к Вам, хорошие отношения почему-то не получаются. Наоборот, Вашим мнением пренебрегают, а с Вами обращаются так, как угодно окружающим. Но Вы сами позволяете им так с собой обращаться. Стоит раз или два сказать зарвавшимся коллегам: «Кто вам дал право кричать на меня?» или «Почему вы так со мной разговариваете?» — и те, от кого Вы столько раз слышали несправедливые претензии, задумаются, перестанут видеть в Вас «бедную овечку» и станут вести себя так, как Вы этого заслуживаете.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

Ссамого раннего детства я не видела родительской любви. Меня не обижали, кормили, одевали-обували, но воспитывали, как в каком-то казенном учреждении. Строгая дисциплина, требование беспрекословного подчинения, отсутствие доверительности, не говоря уже о том, что меня никто из родителей ни разу не приласкал... Все это наводит меня на мысль, что я в этой семье — ребенок не родной. Родители по-настоящему заботятся только о моем старшем брате: они радуются его успехам, его друзья — самые желанные гости в доме, а если брат задерживается, проводя время с этими же друзьями, родители начинают об-

С ПСИХОЛОГОМ



ВОЛОСЫ:

САМЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Какие прически, укладки, украшения и аксессуары для волос приготовили нам дизайнеры к новому сезону?

ОДНО ЯЙЦО В МЕСЯЦ!



Все знают, что яйца очень полезны для волос: желток — для сухих и ослабленных, белок — для жирных. При этом яйца считаются совершенно безвредным продуктом, который можно использовать без ограничений. Но профессионалы предупреждают, что делать маски из желтка можно не чаще одного раза в месяц, а из белка — двух раз в месяц.

А как быть любителям мыть голову яйцом? Отказаться от привычного способа? Профессионалы считают, что мыть голову яйцом можно, но не чаще одного раза в неделю. И, главное, во время мытья не оставлять яйцо на волосах, а сразу смывать.

В состав яиц входит много очень активных компонентов и при слишком частом использовании они могут принести больше вреда, чем пользы.

ИЗ БРЮНЕТКИ В БЛОНДИНКУ

По глупости покрасила свои светло-русые волосы в черный цвет. Хотелось радикальных перемен. Через месяц поняла, что больше не могу смотреть на себя в зеркало. Я понимаю, что два таких контрастных окрашивания с разницей в месяц — это огромный вред волосам. Но как быть? Волосы у меня длинные, ждать, когда сами отрастут, не могу, да и выглядеть это будет смешно. Стричь волосы не хочу. Слышала, что есть какие-то смывки. Возьмут ли они радикальный черный цвет?

Смывки для окрашенных волос существуют, но Вам они вряд ли помогут. Ведь чтобы вернуть природный цвет волос, потребуется неоднократная смывка, а это для волос еще хуже, чем окрашивание. Но можно вернуть цвет волос поэтапно и с наименьшим вредом.

ЭТАП 1. Идете в парикмахерскую и осветляете волосы на один-два тона. Это принесет им минимальный вред.

ЭТАП 2. Через неделю повторяете процедуру осветления.



ВНИМАНИЕ! Все то время, что Вы потратите на возвращение цвета, регулярно делайте поочередно увлажняющие и питательные маски для волос, чтобы они быстрее восстанавливались.

ЭТАП 3. Еще через две недели красите волосы в свой природный цвет. И продолжаете делать маски еще в течение месяца.

При таком поэтапном возвращении цвета волосы практически не страдают.



- Накладные пряди и косы. Вам хочется в одно мгновение стать длинноволосой красавицей? Не проблема. В этом сезоне очень популярны накладные хвостики, например, оформленные оригинальным образом: прикрепленные к кольцу (можно использовать браслет), которое украшает пучок на затылке, или привязанные косы, декорированные цветными лентами в месте скрепления с собственными волосами.
- Оригинально: повяжите поверх распущенных волос шарфик на шею, но пряди не освобождайте. Вы будете выглядеть самой модной девушкой на улице!
- В качестве аксессуаров для волос дизайнеры предлагают использовать яркие кожаные закладки и широкие ленты, а также крупные «золотые и серебряные» броши, закладки и другие украшения в греческом стиле.

- Модные стрижки — с «рваными», торчащими прядями и короткими сильно профилированными челками.
- Самый актуальный тип окрашивания — двухцветный, при котором кончики волос выглядят так, как будто их окунули в краску.
- Женственные локоны всегда в моде, а в этом сезоне они заявлены как одна из самых «горячих новостей».
- Косы и переплетения остаются в ряду модных тенденций как минимум еще на одну весну и лето.
- Спущенная волной на лоб челка, украшенная закладками — очень модная укладка в этом сезоне.
- Стильный начес, скомбинированный с гладкими волосами, как нельзя лучше подойдет для веселой вечеринки и шумного летнего праздника.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

ЕСЛИ КОЖА ГОЛОВЫ ЗУДИТ

Иногда кожа головы начинает зудеть и шелушиться. Это нельзя назвать перхотью, но верхний слой кожи быстро отмирает, чешуйки мертвой кожи не дают ей свободно дышать, и голова начинает чесаться. Так часто бывает после сильного стресса, во время смены времен года и во время постов, когда в пище отсутствуют животные белки. Справиться с зудом помогут маски из лимонного сока и оливкового масла.

● Смешайте по 2 ст. ложки свежевыжатого лимонного сока, оливкового масла и воды. Смочите голову и нанесите на кожу на 20 минут полученную смесь. Затем вымойте голову шампунем. Если у вас жирные волосы, маску можно делать раз в неде-

лю, если сухие — раз в две недели.

Кислый лимонный сок поможет освободить кожу от сухих кожных чешуек, а водная эмульсия оливкового масла увлажнит кожу головы и волосы.

МАСКА ДЛЯ ТОНКИХ ВОЛОС

Чтобы добавить объема тонким волосам, используйте живое пиво. В ферментированном напитке достаточно дрожжей, чтобы волосы стали толще.

● Налейте 0,5 стакана живого (разливного) пива в открытую емкость и оставьте на 2 часа,

чтобы осадить пену и убрать газ. Смешайте отстоянное пиво с 1 ст. ложкой подсолнечного масла и яйцом. Нанесите смесь на чистые влажные волосы, наденьте на голову шапочку для душа. Через

15 минут смойте маску прохладной водой. Применяйте маску раз в две недели.

В перерывах между масками можете продолжать

пивотерапию. Налейте отстоявшееся пиво в бутылку с распылителем и вечером сбрызните пивом сухие волосы. Когда жидкость испарится, на волосах останется растительный белок от ячменя (пшеницы), солода и хмеля, который будет всю ночь укреплять структуру волос. А утром вымойте голову.

Подготовила Галина УШАКОВА





МАСКИ НА ЭКСТРЕННЫЙ СЛУЧАЙ

Если перед вечеринкой, свиданием или другим «ответственным мероприятием» у вас мало времени, чтобы привести себя в порядок, используйте маски с быстрым и ярко выраженным эффектом.

● Измельчите ядро грецкого ореха, добавьте по 0,5 ч. ложки сливочного масла и меда, если у вас нет на него аллергии, и перемешайте. Нанесите маску на кожу лица на 20 минут, затем снимите ватным тампоном, смоченным в чайном настое, и умойтесь теплой водой.

Маска смягчает, питает нормальную и сухую кожу, придает ей здоровый вид.

● Проколите по 2 капсулы с витаминами А и Е и смешайте их содержимое с 0,5 ч. ложки желтка (для жирной кожи — белка) и 0,25 ч. ложки мелкой поваренной соли. Нанесите маску на лицо кисточкой в три приема с разницей в 5 минут и оставьте маску на коже еще на 5 минут.

Маска оказывает тонизирующий эффект, и кожа любого типа выглядит отдохнувшей.

● Взбейте 1 ч. ложку желтка (для жирной кожи — белка), добавьте по 0,5 ч. ложки лимонного сока, коньяка, 4%-ной перекиси водорода и перемешайте. Нанесите смесь на кожу лица послойно: каждый новый слой после того, как подсохнет предыдущий. В общей сложности маска должна оставаться на коже 20 минут. Смойте маску прохладной водой.

Маска слегка отбеливает кожу и улучшает цвет лица.

● Добавьте в стакан горячей воды 1 ч. ложку морской или поваренной соли и сок, выдавленный из ломтика лимона. Все перемешайте, смочите в растворе небольшое махровое полотенце, положите на лицо и полежите 15-20 минут. Затем снимите полотенце. Больше ничего с кожей делать не надо.

Маска убирает следы усталости и отеки, обладает лифтинговым эффектом.

«ПОЦЕЛУИ СОЛНЦА»

Если вы хотите обойтись в этом году без веснушек, начинайте принимать меры в конце зимы или в самом начале весны, пока солнце еще не вошло в полную активность.

ШАГ 1. Включите в рацион продукты, богатые витамином С: настой шиповника, цитрусовые, квашеную капусту, зеленый лук.

ШАГ 2. После умывания ополаскивайте лицо холодной рисовой водой (промойте рис, залейте водой и дайте постоять) с добавлением 1 ч. ложки лимонного сока на 1 стакан.

ШАГ 3. Перед тем как выйти на улицу, протирайте лицо крепким настоем чая или шалфея, дайте высохнуть, и только после этого наносите на кожу солнцезащитный крем и припудривайте лицо розовой пудрой — она лучше других защищает кожу от солнца.

ШАГ 4. Если веснушки уже появились, протирайте места их скопления домашним квасом, рассолом из-под огурцов или квашеной капусты, молочной сывороткой, лимонным или грейпфрутовым соком. Для большего эффекта оставляйте «отбеливатель» на коже на 5 минут. Если у вас чувствительная кожа, наносите одно из перечисленных «отбеливающих средств» кончиками пальцев только на веснушки.

ШАГ 5. Обязательно делайте отбеливающие маски дважды в неделю, если кожа сухая, если жирная — через день.

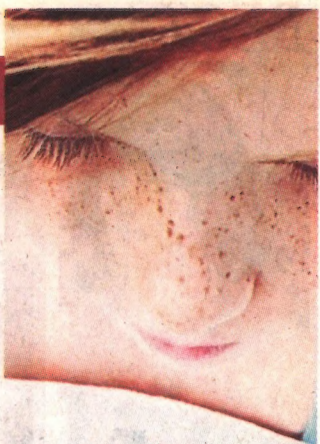
■ Натрите на мелкой терке 2-3 редиски, отожмите сок, добавьте к нему 3-4 капли растительного масла и нанесите на кожу лица на 15-20 минут, затем смойте теплой водой.

■ Смешайте по 0,5 ч. ложки сока калины (можно из замороженной) и сметаны, нанесите на кожу лица на 20 минут, затем смойте теплой водой.

■ Если есть возможность, заморозьте сок калины, разлив его в формочки для льда, и по утрам делайте калиновым ледяным кубиком легкий массаж. Для заметного эффекта необходимо 8-10 процедур.

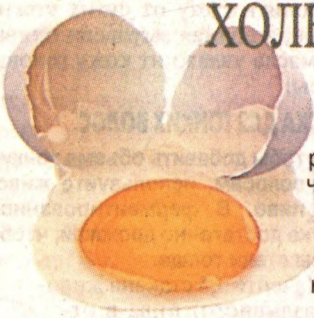
После такого массажа и лицо становится чистым, и веснушки с пигментными пятнами бледнеют.

ВНИМАНИЕ! Все отбеливающие процедуры следует проводить вечером, после них выходить на солнце нельзя.



ХОЛЕСТЕРИНОВАЯ КРАСОТА

Все знают, насколько опасен холестерин для здоровья. Но, как выяснили индийские ученые, он совершенно необходим для красоты, молодости и здоровья кожи и волос. Чтобы разрешить это противоречие, они выделили экстракт яичного желтка, в котором очень много холестерина, и сохранили все его полезные свойства. Пока косметическая промышленность налаживает выпуск «холестериновой» продукции, ничто не мешает нам использовать яйца для ухода за кожей.



ЛАВАНДА ПРОТИВ БЛЕСКА

На жирной коже, как ни маскируй, блеск все равно появится. Вместо того, чтобы слой за слоем наносить на лицо пудру, делайте каждый вечер лавандовое ополаскивание.

■ Заварите 1 ст. ложку сухой измельченной травы лаванды с цветками 1 стаканом кипятка, дайте остыть и процедите. Ополосните настоем лицо, после того как снимете макияж и умойтесь. Остатки уберите в холодильник. А утром после умывания тоже ополосните лицо настоем и дайте ему высохнуть на коже. Каждый вечер готовьте новую порцию ополаскивания. После двух-трех недель ежевечернего ополаскивания кожа практически перестает блестеть. Если со временем блеск опять появится, курс можно повторить. Никакого вреда коже от настоя лаванды не будет.



МОЛОДОЙ ЛОБ

Морщины на лбу могут быть не только признаком возраста, но и следствием привычки гримасничать и хмурить в задумчивости лоб. Поэтому складочки на лбу можно получить и в молодом возрасте. Если вы заметили, что даже в расслабленном состоянии ваш лоб прочерчен тонкими линиями, срочно принимайте меры, чтобы не выглядеть старше.

ГИМНАСТИКА

Выполнение этого упражнения отнимет у вас всего 2-3 минуты. Если вы станете делать его несколько раз в день, то очень скоро заметите результаты.

● Подушечками средних пальцев прижмите центр бровей к лобной кости. Считая до шести, пальцами тяните брови вверх, и одновременно хмурьтесь. Сделайте перерыв на 1-2 секунды и повторите все в обратном порядке.

Пальцы по-прежнему в центре бровей, только теперь тяните ими брови вниз, а мышцы лба напрягайте так, как если бы вы хотели поднять брови. Досчитайте до шести и опять сделайте перерыв.

Повторите упражнение в каждом положении по 3-4 раза.

ЭКСПРЕСС-МАСКИ

Можно значительно и почти мгновенно разгладить кожу лба с помощью одной из экспресс-масок, правда, действует она всего несколько часов.

● Нанесите на кожу лба смесь взбитого яичного белка и 2 ст. ложки лимонного сока и держите, пока не почувствуете, что ко-

жу стянуло. Смойте маску прохладной водой.

Маску лучше делать лежа, не двигаться, не смеяться и не разговаривать, пока смесь остается на коже. Эти же правила действуют и для восковой маски.

● Растопите косметический воск, смажьте лоб растительным маслом, окуните в теплый воск полоску хлопчатобумажной ткани, вырезанной по размеру лба, и прижмите ее к коже. Когда воск затвердеет, снимите полоску и уберите частички воска.

Внимание! Проверьте температуру воска, чтобы вместо гладкого лба не получить ожога!

КОСМЕТИКА

Пока вы не справитесь с морщинами на лбу, их можно маскировать. Для этого вам понадобится тональная основа, обогащенная силиконом. Такой тональник можно найти у многих производителей. Тон с силиконом выравнивает не только цвет лица, но и его поверхность, заполняя мелкие впадинки на коже.

Но не забывайте: если вы будете морщить лоб, ни тон, ни силикон вас не спасут!

ТЕСТ НА ЖИРНОСТЬ

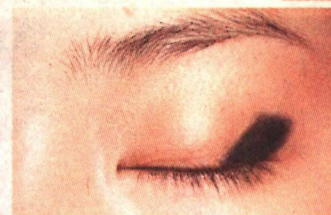
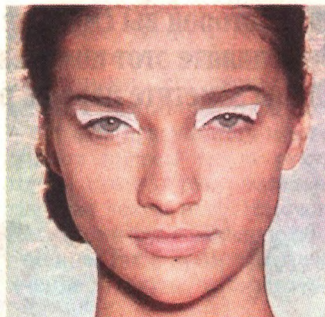
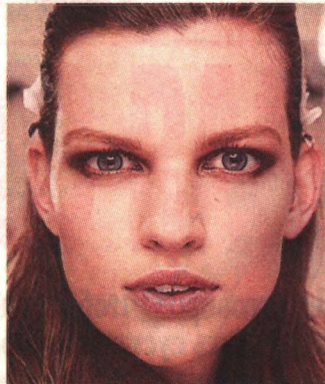
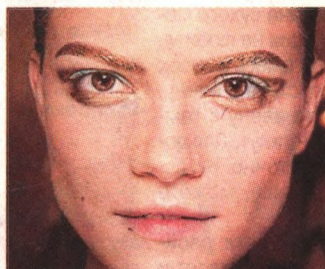
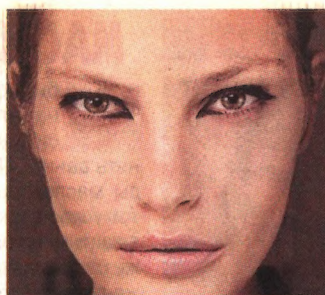
Есть множество способов определить, кожей какого типа наградила вас природа. Но самый простой не требует вообще никаких усилий. Просто на один день откажитесь от макияжа, и через каждые два часа внимательно смотрите на себя в зеркало.

■ Время еще не подошло к обеду, а лицо уже заблестело? У вас жирная кожа.

■ Прошло пять-шесть часов, а блеск появился только на лбу, носу и подбородке? Ваша кожа комбинированная, и уход за ней требуется комплексный, и как за жирной, и как за нормальной.

■ Кожа заблестела только к вечеру или вообще осталась матовой? Покупайте средства по уходу за сухой кожей!

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



МОДНЫЙ МАКИЯЖ

ВЕСНЫ-ЛЕТА 2014

В этом сезоне ключевых тенденций макияжа всего пять, но зато каких интересных. Они оставляют модницам простор для проявления фантазии.

● Стрелки и подводки разных видов и форм, самых причудливых.

● Сочетание «золотых» бровей и подводки выглядит очень празднично.

● Дымчатый макияж в этом сезоне можно делать в коричневой гамме.

● Яркие губы оранжевого и терракотового цвета — основной акцент в макияже. Если красите губы таким цветом, глаза лучше оставить почти «голыми».

● Тени в моде очень яркие, хорошо заметные — желтые, голубые или несколько сочных разных цветов сразу.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА





ВАННА ДЛЯ ОСОБОГО СЛУЧАЯ

У вас впереди романтический ужин с продолжением? Примите ванну, после которой ваша кожа станет особенно приятной на ощупь.

Смешайте 2 ст. ложки листового зеленого чая (можно содержимое двух чайных пакетиков) и 1 стакан овсяных хлопьев, требующих варки, пропустите их через кофемолку или блендер, чтобы получилась мука. Добавьте 0,5 стакана сухого молока, перемешайте и всыпьте в воду. Если не любите, когда в воде что-то плавает, поместите смесь в кусок марли в два сложения, завяжите и опустите в ванну, как только откроете воду. Принимайте ванну с температурой воды 35-40° в течение 10-15 минут. Для достижения эффекта этого времени достаточно. Но если вы привыкли принимать ванну дольше, можете продлить удовольствие. Хуже не будет.

Зеленый чай обладает антиоксидантными свойствами и успокаивает кожу, овсянка разглаживает и снимает раздражение, а молоко питает и увлажняет.

МАСЛО ДО, А НЕ ПОСЛЕ

Обычно мы сначала принимаем ванну, а потом наносим на тело лосьон или крем. А если попробовать нанести на кожу оливковое масло перед тем, как принять ванну? Под воздействием горячей воды масло проникнет глубже в кожу и к тому же не даст разрушить естественный защитный слой, который оберегает кожу от обезвоживания. А, главное, кожа после такой процедуры становится нежной и бархатистой.



НОСИТЬ БЮСТ — ДЕЛО ОТВЕТСТВЕННОЕ

Хотя бы потому, что от того, насколько правильно выравнены бретели бюстгалтера, зависит здоровье вашего позвоночника. Обычно мы делаем бретели одинаковой длины, забывая о том, что одно плечо у нас выше другого, а молочные железы чуть-чуть отличаются по размеру и, соответственно... весу. Из-за этого нагрузка на плечи получается разной и идет перекос позвоночника.

Как понять, не связаны ли ваши боли в спине и головные боли с неправильно скоординированным бюстгалтером? Вечером, сняв белье, встаньте перед зеркалом и внимательно посмотрите, одинаковые ли следы остались на теле от бретелей. Посмотрите еще раз через 10-15 секунд, если от одной бретели след держится дольше, удлините ее. Если и через 40 секунд следы на плечах еще видны, значит, вам нужен бюстгалтер с широкими бретелями.

НЕ ВСТАВАЯ СО СТУЛА

Теперь у вас больше не будет отговорок, чтобы отменить занятия фитнесом — устали ли вы, не хотите нагружать суставы, находитесь на работе или сидите дома за компьютером. Ведь мы предлагаем вам провести полноценную тренировку, при которой вы сможете проработать все мышцы тела, не вставая со стула! Выполняйте этот комплекс каждый день утром и вечером, а можно и в обед, и вы заметите первые результаты уже через две недели!



1. Для мышц ног, бедер, рук

Сядьте на край стула, колени держите вместе, стопы поставьте на носки, руки согните в локтях, кисти отведите в стороны, спину держите прямо — исходное положение. На счет «раз» поднимите руки через стороны вверх, одновременно разводя прямые ноги в стороны и ставя их на пол на пятки. На счет «два» вернитесь в исходное положение. Сделайте два подхода по 15 повторов.

2. Для мышц ног, бедер, рук, косых мышц живота

Исходное положение: сидя на краю стула, руки скрестите перед грудью и положите ладони на плечи. Правую ногу согните и поставьте стопу на пол. Левую ногу выпрямите и поставьте стопу впереди правой, спину держите прямой. Поднимите прямую левую ногу параллельно полу, одновременно разворачивая корпус влево. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз на одну ногу, затем смените положение и выполните то же самое с другой стороны.

УТРЕННИЙ МАССАЖ

Вы открыли глаза по звонку будильника, а организм отказывается просыпаться? Устройте ему побудку с помощью легкого массажа. Он не только «разбудит» все системы, но и заставит их включиться в работу.

Начните с головы

В течение 1 минуты расслабленными ладошками, как палочками по барабану, постучите сначала по затылку, потом по вискам и темени. Так вы восстановите кровообращение в сосудах головного мозга и «разбудите» его.

Спуститесь на лоб

И подушечками пальцев растирайте лоб в течение 1 минуты, двигаясь от корней волос к бровям и от середины лба к вискам. После такого массажа заработают ЖКТ и мочевой пузырь.

Задействуйте брови

Глубоко вдохните и, пока выдыхаете, средними и большими пальцами пройдитесь, слегка пощипывая, по бровям от переносицы к вискам. Повторите массаж бровей 3 раза, и проснувшаяся лимфатическая система приступит к очистке организма.

Переходите на щеки

Потрите их с нажимом тыльной стороной ладоней вверх-вниз в течение 1 минуты. Дыхание сразу станет свободнее, потому что легкие начнут «работать» в полную силу.

Потрите нос

Глубоко вдохните и, пока выдыхаете, внутренним ребром ладони энергично потрите крылья носа. Повторите три раза. Так вы активизируете работу сердца.

Подвигайте уши

Наружными ребрами ладоней в течение 1 минуты «подвигайте» уши взад-вперед. Такой массаж «включает» почки.

Этот утренний массаж — изобретение японцев.

Он придает бодрости с утра и помогает выдерживать многочасовое напряжение рабочего дня. Если утром вы можете выделить на эту процедуру еще несколько лишних минут, продлите массаж головы, лба, щек и ушей.

УКРАШЕНИЕ ДЛЯ... НОГ



Обычно женщины украшают шею, уши, пальцы, руки. А в последнее время вошло в моду украшать ноги татуировками на стопах и голенях. Изящный рисунок замечательно подчеркивает красоту ног. А если еще и подобрать подходящую обувь, впечатление будет незабываемым.

Те, кто не хочет делать даже временную татуировку, могут довольствоваться специальными тонкими колготками с рисунком, создающим эффект тату.

Подготовила
Галина КРУПЕНИНА



3. Для мышц пресса, плеч, рук, ног, бедер

Сядьте на край стула, правую ногу согните и поставьте на носок на пол, прямую левую ногу отведите в сторону и также поставьте на носок. Наклоните корпус вперед, вытяните руки и приведите левую ладонь к носку правой ноги, правую руку отведите назад — исходное положение. На счет «раз» разверните корпус влево и смените положение ног, сгибая левую и выпрямляя в сторону правую, одновременно меняя положение рук: правую ладонь приведите к левому носку, левую руку — отведите назад. На счет «два» вернитесь в исходное положение. Так и продолжайте в течение 30 секунд. Затем от-



дохните и выполните то же самое еще раз.

4. Для мышц пресса, бедер, ног, рук

Сядьте на середину стула, опершись на спинку. Руки согните в локтях и слегка отведите назад левую руку, а правую вытяните вперед. Пятку поставьте на пол,



левую ногу поднимите и согните в колене, стопы держите свободными. На счет «раз» смените положение рук и ног — согните правую ногу и выдвиньте вперед левую руку, отводя правую руку назад и разгибая левую ногу. На счет «два» вернитесь в исходное положение. Так и продолжайте в течение 30 секунд, затем отдох-



ните и выполните то же самое еще раз.

5. Для мышц пресса, косых мышц живота

Сядьте на середину стула и обопритесь на спинку, руки держите за головой, ноги согните и поставьте вместе на носки, бедра должны быть параллельны полу — исходное положение. На счет «раз» наклоните корпус вперед, разворачивая его влево и приводя правый локоть к левому колену. На счет «два» вернитесь в исходное положение. Затем выполните то же самое в другую сторону. Выполните по 2 подхода упражнений в обе стороны по 15 повторов в каждом.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

На вопросы читательниц отвечает

кандидат медицинских наук акушер-гинеколог

Виолетта ЗАСЛАВСКАЯ



АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Веста»,
«Скажите, доктор...»

Мне 26 лет. В последние лет восемь меня замучили частые кровотечения.

Врачи ставят диагноз: хронический эндометриоз. Как правило, раз в год делают выскабливание. У меня двое детей, но после вторых родов стало еще хуже.

Посоветуйте, что делать, к кому обращаться.

Бесконечные выскабливания ни к чему хорошему привести не могут, а хронический эндометриоз — как раз наиболее частое осложнение после таких вмешательств.

В причинах кровотечений необходимо разобраться: они могут быть связаны и с воспалительными изменениями, и с гормональными нарушениями, и с изменениями слизистой полости матки (полипы, гиперплазии).

Дать рекомендации по лечению без знания конкретных деталей — сложно. Попробуйте разобраться в причинах кровотечений со своим лечащим гинекологом или гинекологом из другой клиники — чтобы услышать еще одно мнение по этому вопросу. Возможно, всем вместе и удастся найти правильный выход из положения.

Полгода назад я пролечилась от гонорей. Лечение было эффективным, я его прошла полностью, и в мазках гонококков больше нет. Но меня продолжают беспокоить белые выделения. Что бы я ни делала, ничего не помогает. Анализ мазков совершенно

нормальные. Что делать?

Если в мазках ничего не обнаружено, можно предположить, что эти выделения, которые Вас волнуют, являются просто нормальными физиологическими выделениями, которые могут изменяться по своему составу и консистенции в зависимости от фазы менструального цикла.

Мне 54 года. Недавно мне удалили матку, шейку матки и яичники. Слава Богу, гистология нормальная. Но теперь я переживаю по другому поводу. Правда ли, что теперь, после операции, я буду катастрофически стареть из-за того, что гормоны, которые играют свою роль в сохранении молодости, больше не вырабатываются?

Возрастом естественной менопаузы считается 50-51 год. Поэтому у Вас выработка гормонов в организме снижается естественным образом, но после такой операции, как у Вас, это происходит очень резко, а главная неприятность — ухудшение самочувствия. Во избежание этого после радикальных операций часто назначают заместительную гормональную терапию. При отсутствии противопоказаний со стороны здоровья, для Вас это тоже подходит, так как позволит не только значительно улучшить состояние здоровья, но и продлить молодость.

НЕ ПРОСТО ОВОЩИ, А ИМЕННО ЗЕЛЕННЫЕ...

нужны тем, кто заботится о своем зрении.

Исследования ученых показали, что риск тяжелых, в том числе возрастных, заболеваний глаз у тех людей, которые регулярно употребляют много зеленых овощей, ниже средне-

статистического на 35%.



Так что, хотите оставаться «зорким соколом» до самой старости? Налегайте прямо с сегодняшнего дня на шпинат, брокколи, брюссельскую капусту и кабачки.

Слишком много зеленого? Так и быть, включайте в свой рацион желтую и оранжевую тыкву — в ней содержатся те же полезные для зрения каротиноиды: лютеин и зеаксантин.

Научные исследования показали, что эти компоненты при систематическом употреблении в пищу препятствуют развитию в организме еще и онкологических заболеваний.

Так вот почему американцев с самого детства кормят шпинатом, брокколи и брюссельской капустой! А мыто всегда считали, что для зрения больше всего необходима морковь: свежая, хрустящая, сладкая и, желательно, прямо с грядки (она, кстати, тоже содержит и каротин, и каротиноиды)!

«ДУШЕВНЫЙ» НАСМОРК

Если вы ни с того ни с сего вдруг начали «хлюпать» носом, а поводов простудиться не замечали, да и аллергических реакций за вами ранее не наблюдалось, проанализируйте свое душевное состояние.

Возможно, причина насморка кроется не в инфекции, а в тоске после размолвки с любимым, в плохом настроении, в каких-то душевных проблемах...

«А при чем здесь насморк?» — спросите вы. У некоторых чувствительных людей слизистая оболочка носа может воспаляться от... душевного дискомфорта.

И что теперь делать? Принимать меры профилактики гриппа. Да-да, ведь воспаленная слизистая очень уязвима для инфекции, которая буквально летает в воздухе.

Даже если вы уверены, что ваш насморк носит не простудное и не инфекционное происхождение, и очень похоже, что он «душевного» свойства, начните сразу же принимать витамин С для повышения иммунитета, ну и свои проверенные домашние средства от гриппа и простуды.



ОТВЕТЫ мамам



Вы обратились по адресу, и то, что девочку наблюдает гематолог, правильно. Однако при отсутствии гематологических заболеваний необходимо посетить инфекциониста, чтобы исключить различные инфекции (хламидиоз, токсоплазмоз и др.).

Особо следует обратить внимание на укусы блох, которые могут переносить от крыс, обитающих в подвале, такие инфекции, как например, туляремию. Лимфаденит у детей крайне редко бывает первичным заболеванием. Чаще всего, это — реакция лимфатических узлов на ряд воспалительных очагов.

Для диагностики и выбора лечебной тактики необходимо сделать УЗИ лимфатических узлов. При отеке мягких тканей вокруг лимфатического узла рекомендуется посетить хирурга.

В лечении особое внимание придается устранению первичной причины заболевания. Для чего бывает необходимо провести несколько курсов антибиотиков.

В последнее время моя 10-летняя дочь стала жаловаться на постоянные щелчки в правом коленном суставе. Хирург предположил врожденный неправильный мениск — дисковидный. При этом обязательно оперироваться?

Мениски представляют собой фиброзно-хрящевые образования полукруглой формы. Они служат амортизаторами коленного сустава, смягчающими ударные нагрузки в суставе и оберегающими гиалиновый суставной хрящ от травматического воздействия. Изменяя свою форму и смещаясь в полости сустава, мениски обеспечивают конгруэнтность суставных поверхностей бедренной и большеберцовой костей.

Дисковидный мениск является аномалией

развития, при которой мениск коленного сустава имеет неправильную дисковидную форму.

Наиболее частые жалобы: щелчки в коленном суставе, боль, блокада сустава, нарушение разгибания, выпячивание латеральной части суставной щели.

Ограничение подвижности коленного сустава бывает значительным, вплоть до невозможности некоторых движений, при этом наблюдаются ощутимые или слышимые щелчки в суставе. Возможна боль, но обычно она возникает не сразу и бывает связана с разрывом мениска или выпячиванием в латеральном отделе суставной щели.

Иногда увеличенный мениск вызывает полную блокаду коленного сустава. Первые симптомы этого заболевания чаще возникают в школьном возрасте. Дисковидный мениск сочетается с различными анатомическими изменениями надколенника или берцовых костей.

Диагностика начинается с УЗИ коленного сустава. Точнее всего форму мениска можно оценить с помощью МРТ: при дисковидном мениске предсказательная ценность ее положительного результата составляет 92%.

Лечение зависит от выраженности жалоб. При незначительных проявлениях назначают физиотерапию. При блокадах сустава используют хирургическое лечение, цель которого — сохранить мениск и придать ему стабильность и правильную (блюдцевидную) форму. Сейчас используется контурная пластика мениска.

**На вопросы отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

Моей дочери полтора года. Вот уже три месяца мы лечим увеличенный лимфатический узел в левой паховой области. Педиатр сказал, что причина этого — воспаление кожи на голени. Три месяца назад нас покусали блохи, попавшие в квартиру из подвала (мы живем на 1-м этаже).

Ребенка наблюдает гематолог, но дочка становится хуже: нога в этом месте отекает. К какому еще специалисту можно обратиться?

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Дочке 13 лет. Активно занимается плаванием, часто ездит на соревнования. Месячные начались полгода назад. Все было нормально, а с октября-ноября она стала жаловаться на дискомфорт и какие-то темные выделения. Сначала мы думали, что это устанавливается цикл. Затем предположили, что она простыла: в сентябре тренировалась в открытом бассейне, а там прохладно. Все это продолжалось три месяца. Обратились к гинекологу. У девочки нашли кондиломы и кишечную палочку. Я прямо и не знаю, что думать! Ведь кондиломы — это венерическое заболевание. Попробовала поговорить с дочкой на тему секса, а она обиделась. Скажите, пожалуйста, могут ли эти болезни передаваться другим путем? И что нам теперь делать, ведь вирусные заболевания не лечатся?

Вы совершенно напрасно подозреваете дочку во всех смертных грехах. Ее проблемы, как раз, в большинстве своем, имеют неполовый путь передачи. А ее возраст и не совсем установившийся гормональный фон — хорошая для этого почва. Дело в том, что у здоровой взрослой женщины имеется масса защитных механизмов, не позволяющих всяким ненужным бактериям и вирусам поселиться в половых путях. У девочек эти механизмы еще не полностью сформированы, соответственно, они более подвержены атакам всяких нежелательных пришельцев.

Кишечная палочка, исходя из названия, должна жить в кишечнике. Во влагалище ей делать нечего. Если она там поселяется, то может вызвать воспаление и создать благоприятные условия для проникновения и развития иной инфекции (вируса папилломы человека, в частности).

Анатомия девочек и женщин такова, что от кишечника до влагалища путь не долгий. И при небольших нарушениях

мер гигиены (например, подмывание сзади наперед или вообще отсутствие условий для нормального подмывания) она легко попадает в половые пути. Кроме того, Ваша дочка активно посещает тренировки в бассейнах, где кишечная палочка тоже себя неплохо чувствует. Умножьте это на интенсивные физические и эмоциональные нагрузки, а также на периодические эпизоды переохлаждения и получите вполне подходящий фон для неспецифического вагинита, вызванного кишечной палочкой.

Вирус папилломы человека, который вызывает кондиломы, вообще прекрасно передается бытовым путем: посидел мокрой попой на лавочке и — получите! Впадать в панику по поводу вирусной инфекции не стоит. Да, действительно, пока нет лекарств, убивающих вирус. Но, по статистике, в течение 2-4 лет здоровый организм самостоятельно освобождается от папилломавируса. Поэтому лечитесь от кишечной палочки и, думаю, все будет хорошо.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук **Ольга ДЕМЬЯНОВА**

Мне 28 лет. Всю жизнь, как я себя помню, у меня на руках, ногах, бедрах и ягодицах как будто мурашки остались — красноватые и сухие. И еще, помимо этих «мурашек», бывает, что выступают красные пятна, кожа чешется, прямо жжение чувствуется изнутри. То же самое и на лице, правда, здесь мурашки сами по себе меньше, но кожа шершавая и явно проявляется ее болезненное состояние и краснота, жжет изнутри. И даже когда кожа не чешется, она все равно болезненно-красноватая, а когда появляется жжение, краснота становится еще сильнее. Подскажите, пожалуйста, что это за болезнь и как от нее избавиться.

Такое «пупырчатое» состояние кожи называется фолликулярным кератозом. Оно связано с нарушением процессов созревания клеток эпидермиса и служит симптомом ряда заболеваний, в том числе и наследственного характера. По Вашему описанию могу предположить болезнь Девержи, хотя не берусь ставить точный диагноз заочно.

Так или иначе, есть общие рекомендации, которые улучшают состояние кожи при такой проблеме.

Регулярное поступление в организм ретинола (витамина А) при данном дерматозе просто необходимо. Поэтому пара трехмесячных курсов препаратов, содержащих витамин А, а также Е (если нет противопоказаний, конечно) — неременное условие заботы о такой коже. Местные средства, содержащие ретинол, например, кремы «Видестим» и «Радевит», также могут заметно улучшить ситуацию.

Весьма полезная процедура в данном случае — ежедневное увлажнение кожи и формирование хорошего эпидермального барьера. Для этого выпускаются специальные средства лечебного ухода, например, линии «Физиогель», «Дардиа», «Атопра», «Протопик» и др.

В большинстве случаев весьма благотворный эффект оказывают солнечные ванны и морские купания. Если это недоступно, то небольшие дозы ультрафиолета в солярии и ванны с морской солью могут стать альтернативой.

В некоторых ситуациях процесс может несколько выйти из-под контроля: начинается воспаление, сопровождающееся жжением, зудом, покраснением, отеком. В этом случае необходима помощь дерматолога.

Мне 40 лет. У меня на руке появилось коричневое образование, выступающее над поверхностью кожи, которое шелушится. Я обратилась к дерматологу и мне поставили диагноз — себорейный кератоз кожи, и выписали пасту Лассара. Подскажите, какие еще есть методы лечения этого заболевания.

Самый эффективный способ — удаление образования любым доступным способом: диатермокоагуляция, лазерная коагуляция, криодеструкция, химическая деструкция. Однако перед тем, как радикально расправиться с неприятным образованием, проконсультируйтесь с онкологом на предмет его доброкачественности.

Мне 53 года. Года 2-3 назад у меня появилась сыпь с покраснением кожи в левом боку ближе к животу. Через 3-4 дня прошло само собой. А теперь у меня частые высыпания водянистого характера на кистях рук и на ногах (в области пальцев и суставов). Перед высыпанием — зуд. Но у меня дурная привычка: я их выдавливаю. Так что, вид моих рук очень непригляден.

Дважды обращалась к врачу-дерматовенерологу. Он считает, что это, дерматит кожи, но мне этот диагноз абсолютно не подходит. Высыпания продолжают.

А может, это нейродермит или клещ какой? Какие анализы надо еще сдать?

Венерические заболевания я исключаю: лет 10 не живу половой жизнью, менопауза с 47 лет.

Это — точно не клещ. Ну не живут они там, где у Вас чешется. А вот диагноз «нейродермит» в этом случае подошел бы, так как для начала Вам надо «подправить» нервишки: само по себе злостное выдавливание и ковыряние высыпаний — признак невроза. Поэтому запаситесь настойкой валерианы, настойкой пустырника и настойкой пиона. Принимайте по очереди: 3 раза в день в течение месяца один препарат, затем месяц — другой, следующий месяц — третий. Как пройдет полный круг, начинайте заново. Когда нападает желание поковырять пузырьки, надевайте красивые беленькие перчатки и носочки и занимайтесь вышиванием, вязанием, макраме, плетением корзин и т. п., сопровождая это занятие чтением Иисусовой молитвы (если Вы православная) или любых стихов (если совсем не религиозны), следя при этом за дыханием (например, два слова на вдохе, четыре на выдохе). Таким образом, за год Вы вполне сможете разорвать порочный круг: нервный стресс — зуд — сыпь — расчесывание и выдавливание — неприглядная картина — стресс.

Не подумайте, что я издеваюсь над вашей проблемой: это нормальная психологическая методика, основанная на том, что человек не может сосредоточить внимание одновременно более, чем на трех предметах. В данном случае: 1) вяжем, 2) читаем молитву и 3) считаем вдохи — выдохи. В результате на чесание и ковыряние отвлекаться забываем.

Кстати, точно так же можно бороться с чем угодно, например, с желанием съесть пирожное перед сном в то время, как собрались худеть.

Умоей дочери (13 лет) на верхнем веке шрам после ДТП летом 2013 года.

Чем можно его обрабатывать, чтобы он как можно скорее стал незаметным, и можно ли на него наносить косметику?

Можете применять средства «Куриозин», «Мадекассол», «Контрактубекс». Рубец они, конечно, не уберут, но он станет более мягким и менее ярким. Косметику наносить можно.





ОДИН ДЕНЬ В МОЕЙ ШКУРЕ

«2»ве недели после того, как мы с дочкой вернулись из роддома, мне помогала мама, потом ее отпуск закончился и я осталась «на хозяйстве» одна. А еще через две недели муж закатил мне истерику: в доме бардак, нет ни одной глаженной рубашки, а едим мы все время неизвестно что. На мой ответ, что мне не хватает времени на домашние дела и приготовление разносолов, он с удивлением ответил: «Как это не хватает, ты же целый день дома, а малышка только ест и спит». Я уже открыла рот, чтобы подробно все ему объяснить, но потом решила ничего не говорить, а дать ему возможность прочувствовать все на собственном опыте.

В пятницу вечером я ему сказала: «Чтобы ты не думал, что я весь день бездельничаю, завтрашний день ты полностью заменишь меня. Посмотрим, как много ты успеешь сделать». Это был беспроигрышный ход. Муж очень любит побеждать в самых разных спорах.

Утром, когда дочь проснулась и заплакала, я его разбудила и рассказала, что надо сделать. Когда она была умыта и переодета, пришло время ее кормить. Муж хотел удрать в душ, но я его остановила, посадила рядом с собой и дала в руки завернутые в одеяло

две гантели по 2 кг — именно столько весит наша малышка. Он хотел было возмутиться, но я объяснила, что пока кормлю ребенка, никакими другими делами заниматься не могу, поэтому ему придется сидеть рядом и держать «дочь» на руках. Потом были уборка, стирка, глажка, приготовление еды и, конечно, кормления, смена пеленок и памперсов. Вечером, когда мы купали дочь, муж напоминал выжатый лимон. А когда легли спать, я спросила: «Ну, как тебе денек? Устал?», он рассмеялся и ответил: «Ты знаешь, я сегодня даже не умылся. Сначала было некогда, а потом забыл».

После этой субботы больше никаких претензий в свой адрес я не слышала. А по вечерам, после работы, он стал чаще помогать мне, чего раньше почти не делал. Так что, лучше один раз попробовать, чем сто раз услышать. Если ваши мужья недовольны тем, что вы с маленьким ребенком не успеваете делать домашние дела так же быстро и качественно, как прежде, воспользуйтесь моим опытом. Только запаситесь терпением, не упрекайте, не злитесь, не кричите. И не ленитесь подробно рассказывать, что, как и почему надо делать. Конечно, день получится тяжелый, но результат того стоит». **Алина, 25 лет.**

ПОЧЕМУ МАЛЫШ ЗАКАТЫВАЕТ ИСТЕРИКИ?

Моему сыну 1,5 года. В последнее время он во время игры или на прогулке стал закатывать истерики. Все, казалось бы, нормально, а потом, непонятно почему, он начинает хныкать, стонать, потом орать в полную мощь, злиться и чуть ли не драться. Причем, я никак не пойму, чем вызвано такое поведение: он не ушибся, не голоден, еще не пришла пора спать. Что мне с ним делать? Как понять, чем вызваны такие приступы?

Ничего необычного с Вашим сыном не происходит. Дети в возрасте от 1 года до 3 лет склонны к такому поведению. Это не те истерики, с криком, плачем, визгом и падением на землю, что устраивают дети постарше, когда они хотят чего-то добиться от родителей. Малыши до 3 лет истерят не потому, что хотят манипулировать взрослыми. Они срываются на крик и гнев, когда чем-то расстроены, а объяснить причину своего расстройства не могут.

В такие моменты не надо выяснять причину истерики, а лучше, сохраняя спокойствие, попытаться успокоить чадо. Лучше всего уйти из общественного места или с улицы домой, посидеть рядом, посадить сынишку на колени, обнять его. Оставлять малыша одного; заявив, что не хотите его видеть, пока он не успокоится, нельзя. Эмоции, которые малыш переживает в это время, не поддаются его контролю и пугают его самого. В это время Вам надо быть рядом.

Когда истерика прекратится, поговорите с сынишкой о том, что его так разозлило. Задавайте наводящие вопросы. Например: «Ты разозлился, потому что кубики не складывались (еда была невкусная, хотел поиграть в паровозик, что был у мальчика в песочнице)?»

Так Вы выясните причину истерики и дадите понять малышу, что, выражая свои чувства словами, он добьется большего результата, чем устраивая истерику. Скажите, что тогда не поняли его, а теперь, когда он не кричит, смогли выяснить, чего он хочет.



«НЕ ХОЧУ СПАТЬ!»

Еще год назад мой трехлетний сынишка обязательно спал днем, иногда даже два раза. А теперь уложить его днем просто невозможно. Через два месяца ему идти в детский сад, а там могут быть проблемы, если он не будет спать в тихий час. Да и мне кажется, что в его возрасте дети должны спать днем.

Ваш малыш в том возрасте, когда он уже многое умеет и быстро всему учится, ему гораздо интереснее играть и гулять, чем спать, поэтому нет ничего страшного в том, что он перестал спать днем. Но Вы правы в том, что детям дошкольного возраста обязательно надо отдыхать днем.

Возможно, раньше Вы укладывали ребенка спать днем тогда, когда он этого хотел. Теперь, если Вы хотите заново приучить его спать днем, надо выбрать определенное время, лучше всего — после обеда, как в детском саду, и каждый раз заранее предупреждать сынишку, что после того, как он поест, надо будет лечь поспать. Установите определенный ритуал отхода ко сну. Например, закройте шторы, ложитесь рядом с ним или почитайте малышу книжку. Можете повторить и тот порядок действий, к которому малыш привык при вечернем укладывании в постель.

Подготовила Галина УШАКОВА

МИФЫ И ПРАВДА

О БОРЬБЕ ЗА ПЛОСКИЙ ЖИВОТ

Чем ближе к лету, тем чаще женщины смотрят в зеркало, чтобы прикинуть, как будут смотреться на них короткие топики, обтягивающие маечки и купальники. И редко кто рискнет надеть летние одежды, не задумываясь о фигуре.

Пришла пора приводить свое тело в порядок. Мы хотим помочь вам разобраться в методах борьбы за плоский живот, которые считаются самыми распространенными и действенными.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»

- Причиной округлившегося животика может быть... воздух.

ПРАВДА. Во время еды, разговора и любой физической нагрузки мы большими порциями заглатываем воздух, который скапливается в желудке и кишечнике, увеличивая их объем.

ВЫХОД. Старайтесь есть сидя, тщательно пережевывая пищу, не говорите и не пейте взахлеб, во время тренировок и быстрой ходьбы дышите размеренно.

Чтобы избавиться от метеоризма, пейте мятный чай.

«БЕЛАЯ СМЕРТЬ»

- Надо есть меньше сахара и соли.

ПРАВДА. Сахар способствует накоплению дополнительных газов в кишечнике, а соль задерживает в организме воду, что тоже не делает живот плоским.

ВЫХОД. Введите в рацион вместо обычного сахара сложные углеводы: каши, макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб из муки грубого помола, фрукты, ягоды, овощи. Используйте вместо обычной поваренной натуральную морскую или кошерную соль. Откажитесь от соевого соуса, в нем слишком много натрия, который приводит к мгновенному вздутию живота. Чтобы добавить пище вкуса, используйте кайенский перец, он повышает метаболизм.

КАЧАЙТЕ ПРЕСС ПРАВИЛЬНО

- Хотите иметь плоский живот? Качайте пресс.

ПРАВДА. Упражнения для пресса уменьшают жировую прослойку и укрепляют мышцы живота, чтобы он не провисал.

ВЫХОД. Но качать пресс ради плоского живота, а не «кубиков» на нем, надо уметь.

— Работать во время упражнений должны только мышцы пресса, поясницу и ноги нельзя сильно напрягать.

— Для достижения эффекта гораздо важнее количество повторов за один подход, чем количество самих подходов. Иначе вы накачаете мышцы живота, а жир поверх них так и останется.

— За один подход надо делать не менее 20 повторов, а лучше повторять упражнение до тех пор, пока не появится ощущение жжения в мышцах, только так и можно сжечь жир.

— Помните, что упражнения с отягощением формируют объем косых мышц живота, а они визуальнo делают талию шире. То есть жира на животе не будет, но и талии вы у себя не найдете.

ГИМНАСТИКА ПО СИГНАЛУ

- Чтобы убрать живот, надо долго выполнять специальные упражнения.

НЕПРАВДА. Конечно, регулярное качание пресса и другие физические упражнения, несомненно, приведут к плоскому животу. Но можно добиться этой цели, не прибегая к большому нагрузкам.

ВЫХОД. Расслабляйте пресс на вдохе, а на выдохе втягивайте живот в себя. Возьмите за правило делать это невидимое упражнение, как только услышите звонок телефона, или когда минутная стрелка оказывается на цифрах «6» и «12», или выберите себе любой другой сигнал, который будет повторяться в течение дня не менее 10–15 раз. Именно столько раз надо повторять его, чтобы добиться результата.

МАССАЖ НЕ ПОМОЖЕТ

- Массаж живота — это временная мера, она помогает только от скопления газов, а убрать живот с помощью массажа нельзя.

НЕПРАВДА. Даже самый обычный массаж (поглаживания на уровне талии от правого бо-

ка к левому и наоборот, круговые движения по часовой стрелке) усиливает циркуляцию крови и делает кожу живота более упругой и подтянутой.

ВЫХОД. Еще лучше делать массаж в воде. Сцепите ладони и перемещайте их в воде на расстоянии 3–4 сантиметров от живота вниз-вверх. Поднятая руками волна будет касаться живота, перекачиваться, поднимать и опускать его, повышая тонус мышц и уменьшая жировую прослойку.

МОЛОКО ВМЕСТО СЕЛЕДКИ

- Количество кальция в женском организме влияет на крепость костей, ногтей и состояние волос, но не имеет к весу никакого отношения.

НЕПРАВДА. Если в рационе не достаёт кальция, у человека возникает стойкая тяга к соленому. А соль, как известно, задерживает в организме воду, и растёт не только вес тела, но и его объём за счёт отеков.

ВЫХОД. Обязательно ешьте молочные продукты. Кальций, который в них содержится, способствует сжиганию жира именно на животе.

ОСТОРОЖНЕЕ С КЛЕТЧАТКОЙ

- Чтобы живот не рос, надо наладить пищеварение, а для этого есть больше клетчатки.

ПРАВДА. Клетчатка — это венчик, который вычищает из ЖКТ все ненужные и вредные запасы, усиливает перистальтику и ускоряет переваривание пищи. Но многие понимают это указание о клетчатке буквально и употребляют уже готовую, покупая ее в лавках здоровья. Такая клетчатка может вызвать расстройство пищеварения, особенно, если, в надежде на быстрое похудение, есть ее без меры и не следить за количеством выпитой воды.

ВЫХОД. Лучше постепенно вводить в рацион больше фруктов и овощей, желательно прошедших термическую обработку. Они легче перевариваются в желудке, чем сырые. Но будьте осторожны даже с продуктами,

богатыми клетчаткой, ваш желудок может стать очень чувствительным к любой еде, если вы вдруг начнете есть содержащую клетчатку пищу в больших количествах.

МЕНЬШЕ ШЛАКОВ — ТОНЬШЕ ТАЛИЯ

- Если регулярно чистить организм от шлаков, можно похудеть в области живота.

ПРАВДА. В 90% случаев жир на животе у женщин — это следствие загрязнения организма шлаками, потому что для женской конституции более характерны отложения жира в области ягодиц и бедер.

ВЫХОД. Регулярно чистите кишечник. В условиях высокой интоксикации организма печень вынуждена работать в авральном режиме, чтобы нейтрализовать токсины, поэтому на переработку жиров у нее нет ни сил, ни времени. Вот они и откладываются под кожей.

ХУЛА-ХУП ПОМОЖЕТ

- Лучшее средство подтянуть живот и уменьшить объем талии — хула-хуп.

ПРАВДА. Он не просто помогает сжечь калории, пока вы его крутите, но и усиливает кровообращение в области талии, ускоряет обменные процессы и выводит из проблемной зоны воду.

ВЫХОД. Чтобы добиться хороших результатов, непрерывно крутите обруч не менее 15 минут каждый день. Самый хороший эффект дает массажный обруч, но он тяжелый и его крутить сложнее, поэтому, прежде чем покупать такой обруч, следует освоить обычный пластмассовый. Как только вы сможете без труда крутить его в течение 30 минут, можно переходить на массажный.

ВНИМАНИЕ! Если у вас остеохондроз или другие проблемы со спиной, крутить хула-хуп вам нельзя.

ОБЕРТЫВАНИЯ

- Обертывания с морскими водорослями — прекрасный способ убрать лишние сантиметры на талии.

ПРАВДА. Водоросли — это идеальный компонент (если у вас нет аллергии на йод) для обертываний, в них содержатся вещества, которые напрямую влияют на жировые клетки, вызывая их разрушение. Они также делают менее заметными растяжки на коже, укрепляют тонус мышц и помогают убрать сосудистую сеточку.

ВЫХОД. Купите в аптеке сухую ламинарию, 3 ст. ложки залейте 2 стаканами теплой воды и дайте разбух-

нуть. Нанесите водоросли на проблемный участок, оберните пищевой пленкой и оставьте на 30 минут. Делайте обертывания не чаще двух раз в неделю.

ШОКОЛАД ПОД ЗАПРЕТОМ

- Ради плоского живота надо отказаться от десертов.

НЕПРАВДА. Следует отказаться от жирных и мучных десертов. Но фруктовый салат, запавленный нежирным йогуртом, есть можно, так же как и темный шоколад — с содержанием какао не менее 80%. Он дает долгое ощущение сытости. Это мощный антидепрессант, стимулирующий обмен веществ. Кроме того, шоколад обладает естественным седативным действием и избавляет организм от избытков гормона кортизола, вызывающего стресс.

ВЫХОД. Ешьте темный шоколад с максимальным содержанием какао по 3-4 кубика в день, это поможет вам преодолеть тягу к сладкому, особенно если вы на диете.

ЦЕЛЛЮЛИТ НИ ПРИ ЧЕМ

- Если на животе нет целлюлита, то мазать антицеллюлитным кремом живот не имеет смысла, убрать жир с живота крем не поможет.

НЕПРАВДА. Состав антицеллюлитных средств таков, что он помогает сжечь подкожный жир, независимо от места его расположения.

ВЫХОД. Утром и вечером каждый день мягкими круговыми движениями по часовой стрелке втирайте антицеллюлитный крем, пока он не впитается. Очень скоро вы заметите, что жир с живота постепенно уходит.

ДЛЯ ЖИВОТА ПОЛЕЗЕН ХОЛОД

- В салонах есть процедура криолиполиза, во время которой на жировые клетки воздействуют холодом, разрушая их и одновременно подтягивая кожу.

ПРАВДА. Жировые клетки действительно не любят холод, но криолиполиз — процедура дорогая и имеет много противопоказаний.

ВЫХОД. Если у вас нет средств на криолиполиз или здоровье не позволяет переносить сверхнизкие температуры, ежедневно растирайте живот 5 минут круговыми движениями по часовой стрелке холодной водой или

кусочком льда. Чтобы не простудить внутренние органы, сразу после процедуры хорошенько разотрите кожу полотенцем.

ТАНЦУЙТЕ

- Зачем надрываться в спортзале, если можно танцевать и иметь хорошую фигуру с плоским животом!

ПРАВДА. Но при условии, что вы будете танцевать танец живота, а не просто скакать на дискотеке. Танец живота укрепляет мышцы пресса и уменьшает объем талии.

ВЫХОД. Танцуйте не менее 15 минут четыре дня в неделю.

КСТАТИ!

■ Если после быстрого похудения на животе появились растяжки, массируйте их смесью оливкового масла с витамином Е (5 капель витамина Е в масле на 0,5 ч. ложки оливкового масла).

■ Перед менструацией живот резко увеличивается в объеме? Добавьте в рацион орехи — небольшую горсть в день.

■ Перед тем как качать пресс, выпейте чашку зеленого чая: он поможет быстрее расщепить жиры.

■ Не забывайте про баню. Парная помогает избавиться от отеков, уменьшить объем живота, улучшает тонус и цвет кожи.

■ Женщинам лучше есть белковую пищу в промежутке между 15 и 16 часами, тогда она будет максимально полезной.

■ Не пренебрегайте черешковым сельдереем. Он богат не только витаминами и минералами, но и полезен для пищеварения клетчаткой. Он издревле известен как средство лечения запоров и вздутия живота.

■ Для контроля за количеством съеденного и объемом живота надевайте на талию цепочку так, чтобы она плотно облегла тело, но давала двигаться. Если каждую неделю вы сможете уменьшать цепочку хотя бы на пару звеньев, значит, вы быстрыми шагами продвигаетесь к плоскому животу.

ВНИМАНИЕ! Запрещается делать массаж живота, обертывания и крутить обруч, если у вас миома матки.



Подготовила Галина УШАКОВА

ГРАВИЛАТ

городской

Geum urbanum L.



Гравилат городской — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с толстым ползучим корневищем.

Стебель прямостоячий, высотой 30-80 см, опушенный, в верхней части ветвистый.

Прикорневые лировидные листья с длинными черешками собраны в розетку, стеблевые — очередные, трехраздельные — с очень короткими черешками, почти сидячие.

Довольно крупные цветки (диаметром около 1,5 см) — одиночные, располагаются на верхушках стеблей и ветвей, а также в пазухах верхних листьев на длинных цветоножках.

Плод — опушенный многоорешек, состоящий из обратнойцевидных орешков, снабженных на верхушке крючками, с помощью которых они цепляются к шерсти животных и одежде человека и распространяются.

Цветет с мая до августа, плоды созревают в июне-сентябре.

Гравилат городской широко распространен в Евразии и Северной Африке. Встречается почти по всей территории европейской части России, Западной Сибири и прилегающих стран ближнего зарубежья. Вопреки названию, это отнюдь не городское растение, а скорее житель сельских мест. Обитает и непосредственно в населенных пунктах (под заборами, на пустырях, на обочинах деревенских улиц), и на сельскохозяйственных угодьях: в садах, виноградниках, огородах, на молодых залежах. Растет гравилат и на лугах, и в лесах: на опушках, полянах, по берегам водоемов, вдоль дорог. Его можно встретить в парках и лесопарках.

Лекарственное применение имеют трава гравилата, его корневища и корни. Во всех частях содержатся дубильные вещества, гликозид геин, смолы, эфирное масло, горькие вещества, аскорбиновая кислота (витамин С), провитамин А (каротин) и другие биологически активные соединения.

Надземную часть (траву) гравилата городского заготавливают для лечебных целей в фазе бутонизации — начала цветения, в

мае-июне. Сушат в тени. Корневища с корнями копают обычно поздней осенью. Очищенные от остатков почвы корневища и корни сушат любым доступным способом. Можно сушить их и на солнце. Хранят в коробках в сухом прохладном месте. Препараты гравилата обладают отхаркивающим, противовоспалительным, вяжущим, успокаивающим и проти-

вокислотным действием. Наружно препараты из гравилата назначают для полоскания десен при воспалительных заболеваниях ротовой полости и глотки.

● **При воспалении верхних дыхательных путей и кашле** с трудно отделяемой мокротой народная медицина применяет порошок корня. Его принимают по 1 г 3-4 раза в день. Более эффективное действие порошок оказывает в смеси с медом, если на него нет аллергии. На ночь его рекомендуют запивать липовым чаем.

● **При воспалении бронхов, бронхите, кашле** порошок корня принимают по 2-3 г 3-4 раза в день.

● **При воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, особенно при повышенной кислотности**, используют отвар гравилата: 1 ст. ложку сухого измельченного сырья (корни, корневища, трава), заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 минут, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день до еды. Этим отваром также полощут горло и используют его для ванн при золотухе и рахите у детей.

● **При воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, особенно при повышенной кислотности**, используют отвар гравилата: 1 ст. ложку сухого измельченного сырья (корни, корневища, трава), заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 минут, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день до еды. Этим отваром также полощут горло и используют его для ванн при золотухе и рахите у детей.

● **При воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, особенно при повышенной кислотности**, используют отвар гравилата: 1 ст. ложку сухого измельченного сырья (корни, корневища, трава), заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 минут, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день до еды. Этим отваром также полощут горло и используют его для ванн при золотухе и рахите у детей.

● **При кровавом поносе** 1 ст. ложку травы или корней гравилата заваривают 1 стаканом кипятка, дают настояться до остыва-

ния, затем процеживают и пьют по 1/4 стакана 3-4 раза в день или по 2 ст. ложки через каждые 2 часа. При тех же проблемах принимают порошок высушенной травы с медом (если на него нет аллергии) по 1 г 3-4 раза в день.

● **При кровотечениях и кровохарканье** 30 г измельченных корневищ заливают 1 стаканом кипятка, ставят на слабый огонь и кипятят 10 минут. Затем отвар процеживают, доводят кипяченой водой до первоначального объема и принимают по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

● **При заболеваниях желудка** 5 ст. ложек измельченного корня заливают 0,5 л красного вина и настаивают в течение недели. Затем настойку процеживают и принимают по 1 ст. ложке через час после каждой еды.

● **При упадке сил, для улучшения общего состояния, а также при желудочных коликах** народная медицина применяет настой гравилата: 2 ч. ложки измельченной травы или корневищ заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение часа, а после остывания процеживают. Принимают по 0,5 стакана настоя 3 раза в день перед едой.

● **При депрессии и угнетенном состоянии** 5 ст. ложек сухих измельченных корней и корневищ гравилата настаивают на 1 л красного вина в течение 2 недель. Отцеживают и принимают 1 раз в день по 0,5 стакана перед обедом.

● **При раке желудка** готовят настойку: 1 ст. ложку измельченных корней заливают 1 стаканом водки. Настаивают в теплом месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Затем процеживают и принимают по 10-15 капель с водой 3-4 раза в день до еды.

● **При спазмах толстой кишки и запорах, а также при метеоризме** принимают отвар: 1 ст. ложку измельченных корневищ заливают 1 стаканом воды и кипятят 10 минут на слабом огне. Затем процеживают, доводят объем отвара кипяченой водой до исходного и принимают по 2-3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

● **При поносах, дизентерии, лихорадке и как средство, укрепляющее нервы**, народная медицина Болгарии применяет отвары из травянистой части гравилата.

Чтобы приготовить отвар, 1-2 ст. ложки высушенной и измельченной травы гравилата заливают 1 стаканом воды и кипятят на слабом огне в течение 15 минут. Когда остынет, отвар процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Лилия ГЛЕБОВА



ПРОРЕЖИВАЮЩАЯ ОБРЕЗКА

В ней нуждаются и молодые, но запущенные деревья. Начинают ее с обследования центрального проводника. Затем определяют основные ветви и уже после этого основательно прореживают крону, вырезая сухие, поломанные, тонкие безжизненные ветки со слабыми плодовыми закладками на следующий год.

Если этого покажется мало, можно удалить несколько сильных здоровых веток, но здесь нельзя переусердствовать: просветлить и сформировать идеальную крону дерева за один раз не получится, да и не следует.

«Ударные» меры могут привести к тому, что дерево ослабнет, а волчки активно пойдут в рост.

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ ОБРЕЗКА

Этот вид обрезки применяется для того, чтобы вызвать активный рост молодых побегов. Обрезка заключается в укорачивании многолетних веток. Укорачивают все скелетные ветки и все

ветки 1-2-го и последующих порядков. Важно правильно выбрать место среза. Обычно ориентируются по годовым кольцам на коре веток. Определяют, в каком месте (в каком году) дерево имело хорошие приросты (40-60 см). От этого кольца отступают вперед на 5-7 см и делают срез. Это зона активного роста спящих почек. Пробудившиеся почки дают большие приросты. Остается выбрать самые удобные побеги и отклонить растущие наиболее вертикально до горизонтального положения. Такая обрезка применяется в настоящее время и называется «шоковой».

Можно ограничиться старым, более простым приемом. В этом случае многолетнюю ветку срезают так, чтобы у среза была крупная ветвь.

ОБРЕЗКА НА СНИЖЕНИЕ КРОНЫ

Высокие деревья, у которых сохранились верхушки (чаще всего это бывает у груш и яблонь с пирамидальной кроной),



нуждаются в снижении кроны.

Для этого находят на основном стволе хорошую ветку, которая отходит от ствола под углом 90°, то есть горизонтально. До этой ветки следует срезать основной ствол дерева, но не более, чем на 1,5 м, иначе рана будет очень большой. Пилу ставят с противоположной стороны от выбранной ветки.

Ваш сад
СТАРЫЙ-СТАРЫЙ САД

Многие сады, которые когда-то сажали наши бабушки и дедушки, сейчас состарились. Концы веток на яблонях стали тонкими и пониклыми, а яблоки — мелкими и некрасивыми. Волчки превратились в мощные плодовые ветки и сильно загустили крону. Старые сады необходимо омолаживать. Но делать это постепенно, из года в год, используя разные варианты обрезки: «прореживание», «омоложение» и «снижение кроны».

Заранее намечают мелом линию среза при помощи линейки. А после срез зачищают острым ножом.

Самые высокие деревья следует укорачивать постепенно, за 2-4 года, срезая не более чем по 1,5 м ствола. Это относится к грушам и черешням, выращенным из косточки, которые достигают 10 и более метров.

БЕРЕГИТЕ СТВОЛ!

Всем известно, что ствол является основой любого дерева. На нем крепятся ветки и веточки, образующие крону. Но это не единственная функция, которую он выполняет. По стволу идут потоки соков, питающих как листья, так и корни. Под корой и в древесине имеются сосуды двух видов: по одним соки идут вверх, по другим — вниз.

Снизу вверх идут соки, которые называются минеральными соками. Они по сосудам поднимаются вверх и распределяются к каждой веточке и каждому листику. Это минеральное питание отвечает за силу роста.

Сверху вниз направляются органические соки, которые вырабатывают листья. Они берут вещества из воздуха и преобразуют их под влиянием солнечного света в органические вещества и «кормят» как себя, так и корни. Чем больше вырабатывается органических веществ, тем более урожайное дерево. Чем больше минеральных, тем лучше дерево растет.

Регулировать поступление тех и других веществ можно различными приемами. Чаще всего применяют отгибание волчков, тогда они превратятся в плодовые

веточки, отгибание ветвей до горизонтального положения для повышения урожайности и наоборот.

Кольцевание отдельных веток или целиком молодых деревьев, а также омолаживающая обрезка вызывают всплеск роста молодых побегов. Есть еще прием, направленный на торможение роста побегов ради усиления плодоношения — частичная обрезка корней. Все эти элементы регулирования роста и урожайности вы можете применить в своих садах.

При обрезке взрослых и старых плодовых деревьев яблони и груши часто бывает необходимо вырезать две-три ветки, отходящие от ствола. Это ветки, направленные вверх и пронизывающие всю крону. Их можно вырезать до основания, но при этом возникает опасность повреждения ствола. Особенный вред

мы нанесем, если вырежем три ветки с разных сторон.

При этом будет страдать все дерево. Нарушаются физиологические процессы, связанные с движением как органических, так и минеральных соков.

Если раны большие, то заживление их будет проходить несколько лет, и тогда в зимнее время древесина будет промерзать, а в летнее — подсыхать и постепенно подгнивать и выкрашиваться. В дальнейшем на этих местах будут образовываться дупла.

Открытые раны могут покрыться плесенью, сажистым грибом, заразиться раком и т. д. Что приведет все дерево к неминуемой гибели.

Поэтому при вырезке крупных суков от ствола следует соблюдать одно правило: не отрезать их до основания, а оставлять живой пенек. Живой пенек отличается от мертвого тем, что на конце у самого среза у него должна быть живая ветка. Такой пенек может существовать в кроне несколько лет, не причиняя никакого вреда, кроме эстетического.

Длина пенки может быть разной, в зависимости от толщины ветки и ее расположения.

Через 3-4 года ствол станет значительно толще, а пенек останется прежним. Его выпиливают до основания. Рана в этом случае будет меньше.

Подготовила Елена ФРОЛОВА

КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ СРЕЗАННЫХ ЦВЕТОВ



Скоро 8 марта, и практически каждая женщина станет обладательницей очаровательного букета. Как же хочется, поставив в воду свежесрезанные цветы, наслаждаться их ароматом и любоваться их прелестью подольше!

Но это возможно лишь в том случае, если мы будем правильно ухаживать за букетом.

Для срезанных цветов не годится вода из-под крана. Лучше кипяченая или отстоянная. Но дольше всего стоят цветы в дождевой или снеговой — талой воде. А чтобы вода в вазе дольше оставалась свежей, положите в нее кусочек древесного (активированного) угля или какой-нибудь серебряный предмет. Обеззаразить воду можно, добавив в нее спирт (медицинский или камфорный), аспирин, нашатырь, марганцовку. Если вы хотите дольше любоваться раскрытыми бутонами, добавьте в воду немного сахара. Он замедлит распускание цветов. Менять воду можно через день, а если вы добавляете в нее какие-то питательные вещества — то и через три дня.

Обратите внимание, что нижние листья у цветов необходимо удалить, они не должны находиться в воде, так как это может вызвать процесс гниения.

Острым ножом периодически подрезайте стебли. У цветов с твердым стеблем срез должен быть под углом, цветы с мягким стеблем (тюльпаны, нарциссы) можно подрезать ровно.

Но все цветы требуют индивидуального подхода.

ТЮЛЬПАНЫ будут себя чувствовать комфортнее в очень холодной воде. Чтобы стебли тюльпанов не гнулись, обмотайте их плотной бумагой и в таком виде поставьте в вазу. Через час бумагу аккуратно удалите.

НАРЦИССЫ рекомендуется погружать сначала на минуту в горячую воду (50-60°), затем на сутки — в холодную, в вазу с водой добавить 0,5 чайной ложки сахара.

В воду для **ИРИСОВ** хорошо положить кусочки медной проволоки.

ГВОЗДИКИ надо обрезать на уровне утолщенного узла, кончики стеблей окунуть на несколько секунд в спирт, а в воду добавить кусочек сахара и 1/3 таблетки аспирина.

ЛИЛИИ поставьте в холодную воду, предварительно расщепив стебли.

ГЕРБЕРЫ обрезают в горячей воде (60°), а в воду влейте немного спирта и положите 2 ч. ложки сахара на 1 л воды.

УРОЗ надо расщепить кончики стеблей, а в воду добавить 0,5 таблетки аспирина.

ГЛАДИОЛУСЫ спасет 1 измельченная таблетка аспирина или активированного угля. Добавьте что-то из этих медикаментов в воду — и цветы будут радовать вас дольше обычного. (Вместо таблеток можно добавить в воду несколько капель нашатырного или камфорного спирта.)

ХРИЗАНТЕМЫ. У них надо расщепить кончики веток, а в воду положить 0,5 таблетки аспирина. Если у цветов подвяли листья, опустите кончики стеблей в холодную воду и снова обрежьте их.

Букет обязательно оценит вашу заботу и продлит вам радость от своей красоты.

ФЭН-ШУЙ И КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ



Расскажите, пожалуйста, как правильно разместить комнатные растения в помещении в соответствии с популярным сейчас учением фэн-шуй.

Учение фэн-шуй, родившееся в Китае, помогает человеку обрести гармонию во всех сферах жизни: стать здоровым, успешным, раскрыть свой творческий потенциал.

Важную роль в этом процессе играют комнатные растения: они помогают не только сбалансировать энергетику в доме, но и усилить положительную энергетику в помещениях, где человек проводит большую часть своего времени. Считается, что растения очень тонко чувствуют малейший энергетический дисбаланс, а в домах, где люди много ссорятся и конфликтуют, растения чаще болеют.

НА ЮГЕ ИЛИ НА СЕВЕРЕ?

Чтобы растения не только радовали нас видом свежей зелени в любое время года, но и приносили реальную пользу, недостаточно просто заставить ими жилое или офисное помещение. Очень важно правильно их расположить. Как это сделать?

Согласно учению фэн-шуй, мир состоит из пяти первоэлементов, или стихий: Земля, Вода, Металл, Дерево и Огонь.

Несмотря на то, что все растения относятся к первоэлементу Дерево, у каждого из них есть также признаки и свойства, связанные с влиянием другой стихии. И именно ее важно учитывать при выборе зоны размещения растения, чтобы оно приносило нам пользу.

Например, комнатные растения, имеющие желтые цветки или плотные листья, подвластны стихии Земли, их место — в центре помеще-

ния, тогда они своей энергией будут способствовать стабильности в доме.

К стихии Металла относятся растения с белыми цветками и светлыми листьями. Чтобы они приносили пользу, расположите их ближе к западной стене помещения.

К растениям стихии Воды относятся цветущие голубыми и фиолетовыми цветами, с ползучими или ампельными формами. Располагать их следует на севере.

Стихия Огня преобладает в растениях с красными цветками или листьями. Они светолюбивы, и размещать их лучше на подоконниках окон, выходящих на юг.

Зеленые растения с мясистыми листьями, которые не цветут, относятся к стихии Древа и лучше всего растут на восточной стороне квартиры.

ВЫБИРАЕМ ГОРШКИ И ПЛОШКИ

При выборе горшка для Вашего питомца следует помнить, что он тоже должен соответствовать дополнительному первоэлементу того или иного растения, причем, и формой, и цветом.

Для комнатных цветов стихии Воды и Металла больше подходят круглые горшки, но для растений стихии Металла лучше выбирать металлические оттенки: золотистые, серебристые. А для растений стихии Воды больше подойдут белые или черные вазоны.

Для растений стихий Земли и Древа подойдут плоские в форме куба или параллелепипеда. Для растений Земли лучше отдать предпочтение желтым или оранжевым от-

тенкам, а для растений Дерева лучше выбрать оттенки зеленого или бирюзового цвета.

Растениям стихии Огня будет комфортно в плошках красного или фиолетового цвета. Только им подойдут горшки треугольного сечения.

ЗДОРОВЫЕ ЦВЕТЫ — ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ

Учение фэн-шуй подчеркивает, что в доме должны обитать только здоровые растения. Если растение заболело и вылечить его не удастся, смело выбрасывайте, иначе оно будет вытягивать положительную энергию из окружающих его людей.

Если в доме есть острые углы, это может негативно отразиться на энергетике помещения. Но эти дефекты можно скорректировать ползучими растениями: традесканцией, цанотисом, плющом, расположив кашпо с ними вдоль стены.

КАКИЕ РАЗВЕСТИ ЦВЕТЫ?

Следует избегать в доме колючих растений, например, кактусов, а также растений с острыми листьями, они могут отвратить от вашего жилища не только врагов, но и друзей. Чтобы такое растение не навредило, поместите его куда-нибудь подальше, например, на подоконник, за штору.

Но, с другой стороны, «колючки» способны стимулировать умственную деятельность, поэтому наилучшим местом для них станет рабочий кабинет.

Офисными растениями считаются диффенбахия, маранта, юкка, толстянка, цитрусовые, бамбук, драцена.

Юкка добавит уверенности в себе и напористости.

Драцена поможет бороться с негативной энергетикой в помещении.

Толстянка, или денежное дерево, будет способствовать повышению доходов своего хозяина.

Если Вы — творческий человек или хотели бы раскрыть в себе творческие способности,

Вам поможет гибискус, или китайская роза. Она способна усиливать творческую энергию.

А такие растения, как азалия и бегония, способствуют личностному росту.

Следует очень осторожно подходить к выбору комнатных цветов в спальню. Растений не должно быть слишком много, не рекомендуется ставить их близко к кровати. Необходимо выдержать дистанцию хотя бы в 1 метр.

А лучше всего отдать предпочтение растениям, которые выделяют кислород в ночное время суток: сансивьера, каланхоэ, хлорофитум.

Для детской подойдут растения стихии Дерева, именно этот дополнительный первоэлемент является символом развития. В комнате ребенка можно разместить такие растения, как сансивьера, толстянка. Хорошо выращивать в детской цитрусовые — они повышают познавательную активность и стремление к новым знаниям.

В гостиной лучше разводить растения, которые способствуют общению, созданию дружеской атмосферы. Отлично для этой роли подойдет фикус. Он не только прекрасно очищает помещение, но и способствует созданию благоприятной атмосферы, нейтрализует агрессию.

А если хотите добавить ярких красок, можно расположить в гостиной цветы стихии Огня. Например, герань с красными цветами. Этот цветок дает сильную позитивную энергию и помогает набраться сил после тяжелого дня.

ПОЛЮБИТЕ ИХ, И ОНИ ПОЛЮБЯТ ВАС

Помните, учение фэн-шуй обращает внимание на то, что ухаживать за растениями необходимо с любовью: протирать от пыли и загрязнений, вовремя поливать, а также удалять пожелтевшие листья, так как считается, что больные листья вызывают застой энергии. И, конечно, прежде всего, надо верить, что растение принесет Вам благополучие и удачу.

Вера, забота и позитивный настрой будут способствовать накоплению положительной энергии. И Ваш питомец обязательно поделится ею с Вами.

ГОРШКИ ДЛЯ РАССАДЫ — СВОИМИ РУКАМИ

Скоро наступит дачный сезон, а многие садоводы уже посеяли свои любимые сорта томатов, перца, баклажан.

Не за горами время пикирования сеянцев, но не хочется загромождать подоконники и полки, предназначенные для комнатных цветов, ящиками с рассадой.

А если из подручных средств изготовить для рассады красивые плошки?

Сделать это несложно, а свежие зеленые растения будут украшать ваше жилище вместо комнатных цветов.

Вам понадобятся: пластиковая бутылка, маркер, ножницы, ненужный CD-диск, клей «Момент», краска.

- Маркером на пластиковой бутылке обозначьте, каким будет верхний срез горшка — прямым, волнистым, зубчатым и т. д.
- Отрежьте ножницами верхнюю часть бутылки по намеченной линии.
- Очистите и обезжирьте поверхности диска и крышки бутылки.
- Приклейте клеем «Момент» крышку в центре диска и дайте хорошо «схватиться».
- Когда клей высохнет, прикрутите горлышко бутылки к крышке.
- По желанию можно разрисовать или полностью закрасить горшок.
- Ваш контейнер для рассады готов.

После высадки рассады в эти же горшки можно посадить комнатные растения, например, фиалки.



Подготовила Мария СТАРОДУБЦЕВА

Сегодня мы знакомим вас с блюдами, которые можно подать не только домашним, но и гостям. Все они готовятся легко и быстро.

НЕОБЫЧНАЯ ЗАКУСКА

Эту закуску отличает красивый внешний вид и оригинальный вкус.

Кружочки картофеля толщиной 1 см обжарьте в большом количестве растительного масла до готовности и выложите на бумажную салфетку, чтобы убрать лишнее масло.

Приготовьте соус песто: зеленый базилик, чеснок и кедровые орешки измельчите в блендере, добавьте тертый пармезан, соль, оливковое масло и все хорошо перемешайте. (Если под рукой нет базилика, замените его любыми зелеными пряными травами, все равно будет вкусно.)

Выложите на каждый кружочек картофеля немного соуса, а поверх него креветку и два-три кружочка помидора черри.



ПИРОГ С САЛАТОМ

Очень удобно, отрезав кусок мясного пирога, переложить на тарелку сразу и пирог, и салат.

Раскатайте дрожжевое тесто в большой круг, отступите от края 10-12 см и кольцом выложите мясную начинку: обжаренный с луком фарш или пропущенное через мясорубку вареное мясо, смешанное с обжаренным луком и заправленное солью и перцем. Из свободного края теста вырежьте на равном расстоянии вытянутые треугольники, с вершиной у начинки. Оставшимися по краю лепестками теста накройте начинку, заверните их внутрь и защитите с тестом внутри мясного кольца. Смажьте пирог взбитым яйцом и выпекайте до золотистого цвета. Когда он остынет до теплого состояния, в центр пирога выложите салат из пекинской капусты, кубиков сладкого перца, половинок маслин и натертого на терке для корейской моркови твердого сыра. Сверху сбрызните салат оливковым маслом и лимонным соком. Салат не солите, иначе он даст сок и тесто раскиснет. Соль заменят сыр и маслины.

ВКУСНО И БЫСТРО



ОЛАДЬИ ИЗ ЯБЛОК, СЫРА И БЕКОНА

В них используются, казалось бы, несочетаемые продукты, а подают их обычно с карамельным соусом. Попробуйте, возможно, эти оладьи станут в вашей семье любимыми.

Очистите 0,5 кг кисло-сладких яблок, натрите на крупной терке, максимально отожмите сок через марлю в три сложения. Добавьте к яблокам 1 стакан натертого на крупной терке мягкого сыра типа чеддер, 4 полоски порезанного на кусочки и хорошо зажаренного нежирного бекона и перемешайте. Всыпьте в смесь 4 ст. ложки муки, вбейте 1 яйцо, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока, 1 ч. ложку сладкой горчицы, 0,25 ч. ложки корицы, соль и перец — по вкусу. Все перемешайте и выкладывайте смесь на сковороду в хорошо разогретое растительное масло по полной столовой ложке с верхом. Жарьте до золотистой корочки 2-4 минуты с каждой стороны.



ПИРОЖКИ А-ЛЯ РАССТЕГАИ

Гораздо приятнее есть пирожки, когда видно, какая в них начинка. Предлагаем приготовить «расстегаи» на новый лад.

Смешайте пропущенное через мясорубку вареное мясо с сильно разваренным рисом в соотношении 5 : 1, посолите и поперчите. Пласт готового слоеного теста разрежьте на треугольники со стороной 12-15 см. Поверх теста положите по треугольнику сыра, 1 ст. ложку фарша, 4-5 кубиков свежего помидора, немного измельченной петрушки. Поднимите края треугольника кверху, соедините внахлест и защипите. Разложите «расстегаи» на смазанном маслом противне, аккуратно смажьте их разболтанным яйцом и выпекайте в разогретой духовке до готовности.



УЖИН ХОЛОСТЯКА

А вы можете быстро приготовить на ужин мясо с двойным гарниром, да еще используя при этом только один противень? Нет ничего проще. С таким блюдом справится даже мужчина, который крайне редко становится к плите. Ведь для него даже картошку чистить не надо.

Ломтики свинины (кусочки курицы или рыбы) выложите рядком посередине в форму для запекания. С одной стороны от мяса положите чисто вымытый и крупно порезанный картофель, с другой — замороженную стручковую фасоль или грибы. Все посолите, поперчите, сверху разложите кусочки сливочного масла и поместите в духовку.



«РАФАЭЛЛО» ИЗ КУРИЦЫ

Добавьте к 600 г куриного фарша 0,5 стакана вареного риса, порезанную кубиками мякоть 2 помидоров без семян и кожицы, 0,5 стакана натертого на мелкой терке твердого сыра, 1 яйцо, 2 измельченных зубка чеснока, сухую и свежую зелень, посолите, поперчите и перемешайте. Емкости в форме для маффинов или кокотницы наполните фаршем с горкой. Вдавите внутрь каждой кубик плавленого сыра. Посыпьте фарш панировочными сухарями, смешанными с тертым пармезаном. Запекайте «Рафаэлло» в духовке до готовности. Выложите на тарелку, покрытую томатным соусом.





ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМИШЕЛИ

Казалось бы, такая запеканка — вещь исключительно простая. Но попробуйте добавить пару ингредиентов, и она преобразится.

Выложите в смазанную сливочным маслом форму для запекания сваренную вермишель, разровняйте и залейте томатным соусом. Поверх него выложите измельченное вареное мясо и тонкие ломтики копченой колбасы. Щедро засыпьте запеканку тертым сыром, а сверху уложите еще немного ломтиков колбасы. В процессе запекания они превратятся в хрустящие чипсы. Поставьте запеканку в разогретую духовку и держите там, пока сыр не приобретет золотистую корочку.

РЫБНЫЕ РУЛЕТКИ

Белая морская рыба получается сочной и нежной, если ее не жарить, а запекать. Особенно вкусны из такой рыбы рулетики.

Приготовьте начинку: смешайте отварной рис, порезанные вареные яйца и обжаренные шампиньоны, измельченный зеленый лук, укроп и петрушку, заправьте все майонезом.

Филе морского языка или тилапии выложите на разделочную доску, посолите, поперчите, на широкий край положите 2-3 ст. ложки начинки, сверните рыбу рулетиком, заверните в фольгу и запекайте до готовности.



РУЛЕТ РАЗРЕЗНОЙ

Вместо булочек с корицей приготовьте необычный рулет, который не стыдно подать гостям.

500 г сдобного дрожжевого теста, 2 пачки молотой корицы, 0,5 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 1 яйцо.

Раскатайте тесто прямоугольником, смажьте смесь сливочного масла, сахара и молотой корицы, сверните рулет, соедините края, чтобы получилось кольцо, и защипите. Надрежьте рулет по кругу до середины и, слегка развернув, уложите колечки рулета. Когда тесто растопится, смажьте рулет взбитым яйцом и выпекайте до готовности.



ТОРТИК К ЧАЮ

«А что у нас сладенького к чаю?» — такой вопрос часто слышат хозяйки от своих домашних. Но не у каждой есть время возиться с выпечкой или десертами. Предлагаем рецепт простого непеченого торта. Его приготовление не займет много времени.

Приготовьте заварной крем: смешайте 0,5 стакана сахара с 2 ст. ложками муки, добавьте 1 яйцо, 0,5 стакана молока и разотрите смесь до однородности. Доведите до кипения 1 стакан молока, тонкой струйкой влейте растертую смесь и при постоянном помешивании доведите до загустения. Снимите с огня, а когда заготовка для крема остынет до температуры парного молока, добавьте 100 г сливочного масла, 0,5 банки сгущенного молока и ванилин или ванильный сахар. Взбейте крем миксером.

В квадратную или прямоугольную форму уложите ряд вашего любимого печенья, затем толстый слой заварного крема, затем опять слой печенья и крем. Поверх третьего слоя печенья вылейте растопленный на водяной бане вместе со сливочным маслом шоколад (на плитку шоколада 0,5 пачки масла). Поместите торт в холодильник, чтобы шоколад застыл. Еще лучше оставить его там на ночь, тогда печенье лучше пропитается кремом, и торт станет еще вкуснее.



ПРАЗДНИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Если к классической сервировке и красивой посуде добавить кольца для салфеток, то стол мгновенно преобразится. Но каждый день, накрывая ужин на кухне, необязательно доставать серебряные или мельхиоровые кольца.

Мы предлагаем вам идеи для создания эксклюзивных колец своими руками из подручных материалов.

1 Разрежьте картонный рулончик от фольги, пленки или туалетной бумаги ножом на кольца необходимой вам ширины (3-4 см). Оберните заготовку полоской красивой ткани или ленты, закрепите концы клеем. Украсьте бусинками или другими элементами декора.

2 Сделайте картонные заготовки для колец. Нанесите на рулончик акриловой краской полосы разных цветов. А чтобы полосы получились ровными, на первый высохший слой краски наклейте полоски малярного скотча. Нанесите краску другого цвета, дайте ей подсохнуть и снимите скотч.

3 Таким же образом акриловыми красками можно покрыть деревянные или пластиковые кольца для штор. Разрисовав их, например, как спасательные круги.

4 Нанижите на проволоку бисер или бусинки. Концы проволоки согните плоскогубцами, чтобы бисер не соскальзывал. Можно с помощью лески закрепить на проволоке дополнительные элементы украшения. Согните заготовку спиралью, чтобы она «обвивала» салфетку.

5 Чтобы сделать такое кольцо, нарисуйте на пластиковой бутылке цветок, какой вам нравится, с ободком. Аккуратно вырежьте его, сделайте прорези для застежки. Края заготовки для цветка покройте краской по ткани или акрилом. Так вы и ее украсите, и края не будут острыми.

Нанесите на готовое кольцо узор красками с блестками и дайте высохнуть.

Такие кольца можно вырезать и из непрозрачной бутылки: из-под молока или йогурта.

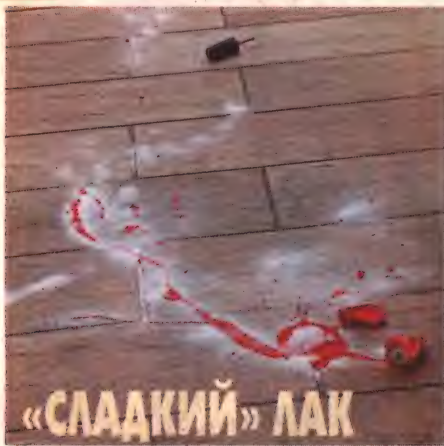
6 Оберните стебельки искусственных цветов вокруг картонного рулончика. Кольца будут одного диаметра.

7 В качестве колец для салфеток можно использовать формочки для печенья.

А для сервировки праздничного стола 8 Марта прикрепите к кольцам по свежему цветку.



Подготовила
Елизавета БЕЛОУСОВА



«СЛАДКИЙ» ЛАК

Вы случайно смахнули со стола бутылочку с лаком для ногтей и она разбилась? Не теряя ни минуты, щедро посыпьте брызги лака сахаром. Он не даст лаку прилипнуть, его можно будет легко собрать салфеткой и не придется скрести полы.



РУЛЕТ С РИСУНКОМ

Если вы любите печь бисквитные рулеты, вам наверняка понравится возможность сделать рулет узорчатым. Приготовив бисквитное тесто, отлейте 3-4 ст. ложки и добавьте в эту порцию теста шоколад или пищевой краситель



нужного вам цвета. Или наоборот, придайте цвет основной части теста, а тесто для рисунка пусть будет белым.

На противень расстелите кальку, из кондитерского мешка, заполненного цветным тестом, выдавите рисунок, затем осторожно выложите остальное тесто и испеките тонкий бисквит. Смажьте бисквит кремом или джемом, сверните рулет, одновременно отделяя кальку, и получите узорчатый рулет.

СКЛАДКИ И МОРЩИНКИ НА ОДЕЖДЕ ИЗ ДЕЛИКАТНОЙ ТКАНИ

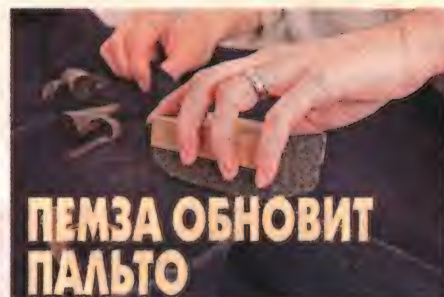
Сложного покроя юбки и блузки из смесовой ткани бывает сложно разгладить, не хватая температуры утюга, а если разогреть его сильнее, пострадает ткань. Опытные хозяйки, когда гладят такую одежду, покрывают гладильную доску фольгой. Тогда тепло утюга, проходя через ткань, отражается от зеркальной фольги и получается, что вы гладите одежду одновременно и с лицевой стороны, и с изнанки, что позволяет разгладить все складочки и морщинки.



ЛЮБИТЕЛЬНИЦАМ НАУШНИКОВ

Те, кому приходится долго добираться до работы в общественном транспорте, обычно носят в сумке наушники для телефона. Музыка помогает сократить время пути и отвлекает от чужих разговоров и перебранок. Правда, вытащить наушники из сумочки не так просто, они тянут за собой половину ее содержимого, да еще потом приходится их распутывать.

Быстро найти крошечные телефонные наушники поможет обычная маленькая заколка-краб. Сверните провода наушников и закрепите заколкой. Так их будет проще наощупь достать из сумочки и не придется распутывать проводки.



ПЕМЗА ОБНОВИТ ПАЛЬТО

Если на драповом пальто или тканевой обтачке пальто (дубленки) появились «катышки», вы легко сможете убрать их с помощью обычной пемзы. Только не переусердствуйте, водите пемзой по ткани осторожно, чтобы не повредить ее волокна.

ЕЩЕ ДВА МЕТОДА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФОРМЫ ДЛЯ МАФФИНОВ

С помощью этой формы можно испечь не только кексы, но и корзиночки для пирожных или салатов. Переверните форму вверх дном, положите на каждую выпуклость по кусочку песочного теста и поставьте в разогретую духовку. Подтаяв, тесто частично стечет вниз и, когда испечется, у вас получатся корзиночки.



Хотите, чтобы ваше разноцветное желе получилось необычным на вид? Используйте как емкость под него узкие высокие стаканы. Налейте первый слой желе, установите стаканы с наклоном в форму для маффинов и отправьте в холодильник. Когда первый слой желе застынет, налейте второй, не забывая ставить стаканы наклонно. Последний слой наливайте в вертикальном положении.

Подготовила Галина УШАКОВА

УКРАШЕНИЕ ДЛЯ ДЖИНСОВ

Булавки с бусинами превратят ваши джинсы, а также другие вещи из денима, в оригинальные, яркие и неповторимые модели.

Нанижите на булавки разноцветные бусины разной формы и прикрепите к джинсам.



ЖИЛЕТ ИЗ СТАРОГО БЛЕЙЗЕРА

Продлить жизнь любимому блейзеру можно в совершенно новом качестве, превратив его в эффектный жилет, декорированный блестящими пуговицами и мотивами, сплетенными из бисера. Отрежьте рукава, обработайте проймы. Жилет будет выглядеть оригинальнее, если подобрать разные пуговицы.





КЛИПСЫ «БАНТИКИ»

Клипсы или браслеты для ушей будут хитом номер один в наступившем сезоне. Поспешите запастись этим оригинальным украшением! Для его изготовления вам понадобятся отрезок хорошо гнущейся серебристой металлической проволоки диаметром около 0,8 мм и плоскогубцы.

- Согните проволоку так, чтобы у вас образовалось основание клипсы.
- Перегните концы проволоки крест-накрест так, чтобы получился «бантик».
- «Завяжите» узелок и загните кончики проволоки, а также концы клипсы, чтобы ее можно было прикрепить к уху.





Например, для черного платья, футболки, майки и так далее. Вам понадобится множество золотистых булавок и полчаса свободного времени.

Нанижите по 5-10 булавок на одну и приколите их в разных направлениях вдоль горловины изделия.



ЧЕРНО-БЕЛЫЕ «ОКСФОРДЫ»

Всего лишь с помощью черного водостойкого несмываемого маркера (ищите на нем надпись по-английски «permanent») и атласной ленты старые потертые и потерявшие вид белые «оксфорды» превращаются в новую, эффектную и очень модную пару обуви!



Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

Размер 46-48. Длина по спинке (без стойки) 46 см.

ЖАКЕТ С ОРНАМЕНТОМ

Короткий жакет с укороченными и слегка расклешенными рукавами, с застежкой на пуговицы в два ряда и с воротником-стойкой интересен орнаментом, вывязанным на фоне платочной вязки.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки двух цветов (зеленые и черные) в одинаковом количестве — по 300 г (шерсть 50%, акрил 50%; 200 м/100 г); спицы № 3, игла для сшивания, 8 пуговиц $\varnothing$ 3 см.

Узор: платочная вязка. Орнамент рисунка составлен только для нечетных рядов. По изнаночным рядам, провязывая петли лицевыми, повторять цвета петель. Черные петли провязывать черными нитками, зеленые — зелеными.

Описание работы

Правая полочка перед: набрать на спицы 45 п., связать узором по **схеме** полочку по размерам, соответствующим вашей выкройке. До линии проймы вязать ровно, без изменения количества петель.

Вывязать пройму: закрыть сразу 5 п., а затем в 4 последующих р. в начале и конце ряда со стороны проймы провя- зывать по 2 п. вместе. Одновременно в отмеченных местах сделать петли для пуго- виц, для чего закрывать по 3 п. поочередно, затем повернуть вязание, набрать на левую спицу 3 п., продолжить вязание ряда (необходимо потрениро- ваться заранее, чтобы петля получалась аккуратной).

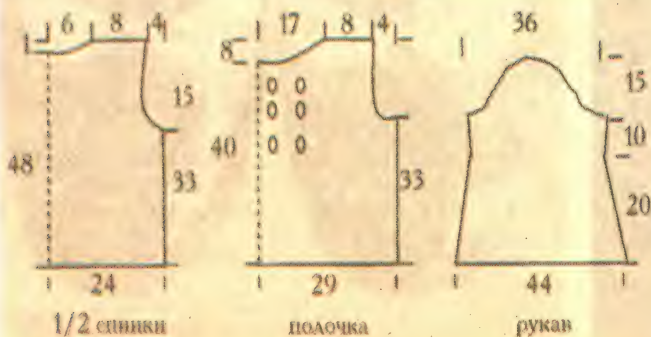
Выязотъ горловину в соответствии с выкройкой.
Аналогично связать **левую полочку** (без петель для пуговиц).

Спинка: набрать на спицы 70 п., вязать до линии проймы прямо, вывязать проймы с каждой стороны спинки. Для чего закрыть сразу 4 п., а затем в 3 последующих р. в начале и в конце ряда со стороны проймы провязывать по 2 п. вместе. Дале вязать прямо. Сделать небольшой спос на плечах. Петли для горлы не закрывать, а оставить на спице.

Рукав: набрать на спицы 60 п. и вязать рукав, убавляя в каждом 6-м ряду по 1 п. в начале и в конце ряда, на высоту 20 см. Затем вязать ровно. Вывязать пройму.

Воротник: сшить плечевые швы, набрать петли из горловины полочек и спинки и связать воротник-стойку высотой 7 см.

Сборка: сшить рукава, боковые швы, вшить рукава в проймы, пришить пуговицы к левой полочке.



3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	25
						3	3	3							23
3	3	3	3	3		3	3	3		3	3	3	3	3	21
3				3						3				3	19
3				3	3	3	3	3	3	3				3	17
3				3						3				3	15
3	3	3	3	3		3	3	3		3	3	3	3	3	13
						3	3	3							11
3	3	3	3	3		3	3	3		3	3	3	3	3	9
3				3						3				3	7
3				3	3	3	3	3	3	3				3	5
3				3						3				3	3
3	3	3	3	3		3	3	3		3	3	3	3	3	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Размер 46-48. Длина по спинке 68 см.
СВИТЕР С РАСКЛЕШЕННЫМИ РУКАВАМИ

Связать такой свитер с широкой неглубокой горловиной и свободными расклешенными книзу рукавами — несложно, но сочетание простых узоров делают его эффектным.

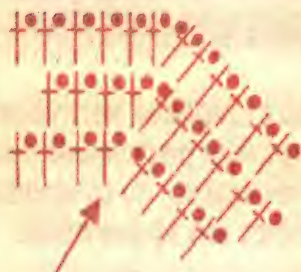
Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки серого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 200 м/100 г) — 700 г; спицы № 3; игла для сшивания.

Описание работы

Перед: набрать на спицы 80 п., вязать до линии бедер без изменения количества петель: 30 р. платочной вязкой, 6 р. лицевой гладью. Далее все нечетные ряды вязать лиц. п., четные — изн.
37-й ряд: * 2 вместе лиц., накид *, от * до * повторять до конца ряда.
Следующие 9 р. вязать лиц. гладью.
47-й ряд: * 2 вместе лиц., накид, 5 лиц. *, от * до * повторять до конца ряда, 3 р. лиц. гладью.
51-й ряд вязать как 37-й, 3 р. лиц. гладью.
55-й, и 57-й ряды — как 37-й, 11 р. лиц. гладью, 1 р. платочной вязкой, 10 р. лиц. гладью.
79-й — как 37-й, 9 р. лиц. гладью, **89-й** — как 37-й, 9 р. изн. гладью, **99-й** — как 37-й, 30 р. лиц. гладью.
Остальные ряды вязать по лицевой стороне как 37-й (* две вместе лицевой, накид *, от * до * повторять до конца ряда), по изнаночной стороне — изн. петли.
Вывязать горловину в соответствии с выкройкой.
Спинка: вязать аналогично переду. Повторить узор, вывязать горловину в соответствии с выкройкой.
Рукав: набрать на спицы 60 п. Связать 4 р. платочной вязкой, 2 р. лиц. гладью,
7-й ряд: * 2 вместе лиц., накид *, от * до * чередовать до конца ряда.
11 рядов — лиц. гладью.
19-й и 21-й ряды как 7-й.
5 рядов — лиц. гладью.
27-й ряд как 7-й, 9 р. лицевой гладью.
37-й ряд: * 2 вместе лиц., накид, 5 лиц. *, от * до * повторять до конца ряда. 3 р. лиц. гладью.
41-й как 7-й, 3 р. лиц. гладью.
45-й как 7-й, 3 р. лиц. гладью.
49-й как 7-й, 11 р. лиц. гладью, 1 р. изн., 9 р. лиц. гладью.
71-й как 7-й, 9 р. лиц. гладью.
81-й как 7-й, 9 р. лиц. гладью.
91-й как 7-й.
Остальные 22 ряда вязать платочной вязкой. Закрывать все петли в одном ряду.
Примечание: если полотно у вас будет получаться длиннее, количество рядов сократить, если короче, чем на выкройке — увеличить за счет рядов лицевой глади.
Горловина: набрать из горловины петли и связать 20 р. резинкой 2 х 2.
Сборка: сшить рукава, боковые швы до отметок на пройме по ширине рукавов, вшить рукава в проймы.





Расширение по центру рукава

Условные обозначения:

- — воздушная петля
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- | — столбик без накида (ст. б/н.)

Болеро, связанное крючком, с ажурным верхом и плотной нижней частью, украшено одной пуговицей и драпировкой. Оно вам обязательно понравится, только необходимо немного потрудиться.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки белого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 350 м/100 г) — 500 г; крючок № 2, игла для сшивания, 1 пуговица Ø 2 см.

Сложность работы заключается в точном составлении выкройки и расчете петель.

Описание работы

Начало вязания от горловины: набрать 28 в. п. (горловины спинки), вязать сверху вниз чередованием ст. с/н. с воздушными петлями. Расширение болеро происходит за счет прибавления петель по линии плеч и по центру рукавов по **схеме**.

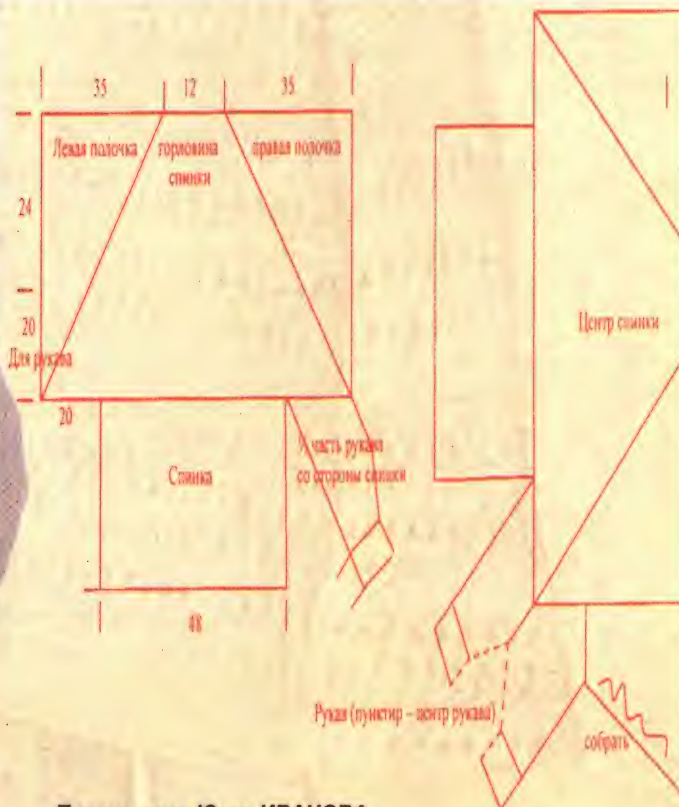
Провязав 32 р., вязание разделить на рукава, полочки и спинку по **схеме**. Далее вязать части болеро по отдельности ст. б/н.

Спинка: вязать вниз ст. б/н. на высоту 22 см ровно.

Полочка: вязать вниз 11 см ровно (можно одновременно со спинкой), затем вязать сокращенными рядами, недовязывая ряд к боковому шву.

Рукав: 8 см вязать, продолжая в каждом 2-м р. расширять рукав по верху, провязывая из 1 п. по 3 п. (в продолжение линии расширения кокетки), со стороны швов оставлять недовязанными по 1 п. В последующих 6 см расширения делать через 4 р., не прекращая делать убавления по швам рукавов. Затем оставшиеся 8 см рукава провязать ровно без изменения количества петель. По низу рукавов связать 6 см резинки из ст. с/н., чередуя вогнутые и выпуклые столбики.

Сборка: сшить рукава, нижние боковые части, пришить к левой полочке пуговицу, на правой полочке крючком связать петлю для пуговицы из 12 в. п.



Подготовила Юлия ИВАНОВА



Рамазан, 23/171/68, атлетического телосложения. Занимаюсь спортом, люблю готовить — в общем, мои интересы разнообразны. Религиозный человек в некоторой степени. Ищу девушку от 18 до 30 лет для серьезных отношений. Главное требование — это порядочность и сохранение целомудренности. Адрес: 453100, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак, главпочтамт, до востребования. Гусейнову Рамазану Габилевичу.

Сергей, 41/170/67, симпатичный, спортивный, с чувством юмора, с разносторонними интересами, ведущий здоровый образ жизни, образование высшее, без вредных привычек, занимаюсь продажей недвижимости, православный. Живу один, есть 2 комнатная квартира, автомобиль. Хочу познакомиться с молодой, красивой, стройной, энергичной девушкой с похожими интересами, можно с ребенком, которая хочет создать крепкую и здоровую семью. Предпочтение отдаю ласковой, женственной и доброй, которая хочет родить ребенка. Буду рад фотографии и номеру телефона, они ускорят нашу встречу. Адрес: 426035, Удмуртия, г. Ижевск, до востребования. Соловьеву С.Ю. Тел. 8-982-997-82-75.

Андрей, 51/178/75, Близнецы, волосы русые, глаза серо-зеленые, приятной внешности. Инвалид III группы (нет половины руки — несчастный случай). Курю, алкоголь в меру — и в радости, и в горе. Добрый, с чувством юмора, верный, искренний, детей нет. Так сложилось, приехал из Тбилиси на жительство в село. Надеюсь найти женщину, уставшую от одиночества, но не потерявшую веру в светлое чувство. Ищущих материальных благ прошу не писать —

я скромного достатка. Ответчу на серьезное письмо. Адрес: 396573, Воронежская обл., Подгоренский район, с. Саприно. Радуглову Андрею Михайловичу.

Игорь, 47/172/70, симпатичный, добрый, без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомится с доброй, сердечной, заботливой женщиной, сохранившей душевную чистоту. В моем лице вы найдете искреннего собеседника, настоящего друга, понимающего человека, любящего мужа! От вас фото, которое верну. Ответчу всем. Адрес: 394086, г. Воронеж, п/о 86, а/я 21. Рябых Игорю. Тел. 8-920-431-17-51.

Евгений, 46/178/60, скромный, серьезный, разведен, без вредных привычек. Хобби: кино, музыка, книги. Проживаю в частном доме с мамой, в Волгоградской области, но согласен на переезд. Для создания семьи хочу познакомиться с женщиной 35-45 лет, доброй, верной, без вредных привычек, дети не помеха. Адрес: 403732, Волгоградская обл., р. п. Елань, до востребования. Пушкину Е.П. Тел. 8-905-398-95-93.

Александр, 45/176, без вредных привычек, русскоязычный удмурт, живу с родителями, есть дача. Медицинское образование, массажист. Ищу простую добрую жену, помощницу, без вредных привычек, больших кредитов и больших запросов, с Ижевска, Удмуртия, согласную ублажать мужа и родить совместного ребенка! Адрес: 426060, Удмуртия, г. Ижевск, до востребования. Давкину Александру. Тел. 8-912-012-00-13. E-mail: davvkin@mail.ru.

Мужчина, 54/171, добрый, уважительный, порядочный, роман-

тичный, без материальных и жилищных проблем, без вредных привычек. Образование высшее. С целью создания семьи познакомится с простой, внешне привлекательной, с хорошим характером, с чувством юмора, общительной заботливой дамой.

Стану настоящим другом, сумею понять, поддержать в трудную минуту, не предаю. Неадекватным, грубым, алчным до денег — не обращаться. Адрес: 300000, г. Тула, главпочтамт, до востребования. Исаеву В.

Тельман, 50/172/80, обрусевший азербайджанец, приятной внешности, интеллигент «в 3-м поколении», с чувством юмора, 2 высших образования. «Ужасно» сексуальный. Заботливый, надежный, преданный. Хотя и городской, но хозяйственный, приходилось и в деревне жить. Не пью вообще и не курю. Пока живу в социальной гостинице, не работаю. Жилья своего у меня давно нет. Готов всегда переехать жить к своей женщине любимой, в любой регион, если призовешь ты меня! Если тебе нужна дружная семья, любовь, ласка и моя забота, верность! И, конечно, если ты — порядочная, непьющая, человечная, с нормальной фигурой, не склонная к полноте, любящая здоровый секс. Детей твоих приму в свое открытое сердце, будут мне родными и любимыми. Своих нет. Вдовец. Согласен взять в жены и с детьми-инвалидами или «приемными». Адрес: 456110, Челябинская обл., г. Катав-Ивановск, главпочтамт, до востребования. Аскерову Тельману Дамировичу. Тел. 8-951-477-27-73. E-mail: ochen-zhdu2013@yandex.ru.

Служба знакомств при газете «Веста» предлагает мужчинам бесплатно разместить объявления в рубрике «Веста-невеста».

Пишите по адресу: 394000, Воронеж, главпочтамт, а/я 537, «Веста-невеста».

Внимание! К публикации принимаются объявления с обратным адресом «до востребования» (на фамилию), на абонентский ящик или номером телефона.

Письма «до востребования» на номер документа отделениями связи не выдаются.

Вниманию отвечающих на объявления!

Редакция не занимается пересылкой ваших писем адресатам и не несет ответственности за достоверность их данных. Пишите только по адресам, указанным в объявлениях!



Клуб знакомств

БЛУЗКИ НОВОГО СЕЗОНА

Модные блузки оставляют широкий простор для творчества. Актуальны самые разнообразные фасоны — свободный и приталенный покрой, сочетание мягких женственных деталей и плотных, жестких фактур, для отделки широко используются канты, кружево и металлические застежки-молнии.

2 Нарядная блуза с мягкими складочками у закругленного выреза горловины и романтичными кружевными вставками контрастного цвета на плечах и внизу рукавов. Благодаря свободному крою она поможет скрыть недостатки фигуры.

3 Эффектная черная блуза с белыми цветами на полочках и белыми воротни-

1 Блуза-рубашка с отложным воротничком и планкой средней линии переда, выполненными из кожи контрастного цвета, прекрасно подойдет для офиса. На спинке — вставка из кружевного полотна и баска. Длину рукава при желании можно отрегулировать и закрепить с помощью пат с пуговицами.





9



10



11



12



ком-стойкой, планкой по средней линии переда и манжетами поможет вам выглядеть элегантно, торжественно и ярко.

4 Белая блуза свободного покроя с запахом, отложным воротником, бортами и большими карманами на полочках имеет два секрета: спинка выполнена из контрастной

черной ткани, к тому же она гораздо длиннее переда, что делает модель очень оригинальной.

5 Тренд «обнаженные плечи» в этом сезоне выходит на первое место. Если вы следуете модным тенденциям, непременно добавьте в свой гардероб такую блузку из шифона в складку с длинными рукавами.

6 Контрастные планки и канты делают изделие ярким и эффектным. Ими стоит подчеркнуть вырез горловины, кокетки, среднюю линию переда и нижний край рукавов.

7 Оригинальный покрой переда этой модели не может не привлекать внимания. Глухой отложной воротничок контрастирует с треугольным вырезом на талии, пояс подчеркивает стройность фигуры, а расклешенная баска придает модели необычайную женственность. Паты на плечах и длинная золотистая молния на спинке — дополнительное украшение блузки.

8 Шелковая блуза свободного покроя с запахом, отложным воротником, бортами, большими карманами на полочках и рукавами длиной три четверти позволит вам чувствовать себя комфортно и в то же время выглядеть суперстильно.

9 Простая, но, в то же время, очень нарядная блуза свободного покроя с длинными шнурами у горловины, которые можно завязать на бантик или оставить свободными, широкими рукавами и таким же широким поясом, завязывающимся сбоку на эффектный бант. Блуза прекрасно сочетается как с обычными джинсами, так и со строгой юбкой-карандаш или стильными брючками.

10 Цветочный принт создает весеннее настроение и, кстати, является

одним из главных трендов этого сезона, а контрастные вставки на полочках и спинке придают модели строгость и делают ее яркой и необычной.

11 Простой покрой блузы-рубашки с отложным воротничком и супплатной застежкой с лихвой компенсируется удачным комбинированием черной и белой ткани и разновеликой длиной переда и спинки, благодаря которым блузка выглядит очень эффектно!

12 Не выходящий из моды пейслийский узор — прекрасный принт для свободной блузы-туники с отложным воротничком и планкой с пуговицами вдоль средней линии переда.

13 Хотите выглядеть оригинально? Выбирайте блузку с тремя привлекающими внимание деталями: отложным воротником, контрастирующим с округлым вырезом горловины, смещенной в сторону планкой с пуговицами и бантовой складкой на спинке.

13





1

2

3

4

5

Обратите внимание, насколько оригинальны и необычны юбки в этом сезоне. От них просто не оторвать глаз! Эффектные детали, свежий, неизбитый покрой, великолепные ткани – все это делает юбки одним из главных предметов весеннего гардероба. Используйте шанс выглядеть актуально в новой юбке!

ЮБКИ ДЛЯ ВАС



6



7



8



9



10



11



12



13

1 Брутальная кожа и нежный женственный шифон создают стильный контраст для этой оригинальной юбки с эффектной асимметричной деталью — металлической застежкой-молнией.

2 Очень необычно выглядит юбка, скомбинированная из мягкой кожи, заложенной складками сбоку, и трикотажа с металлическими блоками.

3 Интересный покрой юбки с асимметричной линией низа, накладной деталью сбоку, кожаным поясом и патами с пряжкой гарантирует вам всеобщее внимание и восторг окружающих.

4 Эффектная черно-белая юбка с кожаными деталями — поясом, кокетками и кантами, также украшенными металлическими элементами, будет великолепно сочетаться с простым верхом — например, черной водолазкой или джемпером.

5 Для юбки с запахом, украшенной металлическими кнопками, с асимметрич-

ным отложным поясом с патой и пряжкой, нужно выбирать плотную ткань.

6 Структурная, графическая юбка со складками выполнена из ярко-голубой и белой ткани, которая хорошо «держит» форму. Сзади модель украшена небольшими кармашками с клапанами.

7 На замшевой юбке с фигурным поясом, карманами по бокам и металлической молнией по средней линии выложены узоры из металлических элементов.

8 Оригинально. Кружевная оборка «выглядывает» из-под нижнего края строгой кожаной юбки-карандаш.

9 Нарядная пышная юбка со складками и асимметричной драпировкой. Эффектнее всего будет смотреться, если выполнить ее из тафты насыщенного яркого цвета.

10 Лаконичная мини-юбка из шерсти «в елочку» с золотистыми застеж-

ками-молниями по бокам и широким черным кантом по нижнему краю подойдет девушкам со стройной фигурой.

11 Эффектный покрой узкой юбки с запахом, декорированной контрастными белыми вставками, не оставит равнодушными поклонниц элегантной классики.

12 Оригинальная юбка из тканей-компаньонов серого цвета с металлизированным эффектом, деталями кроя, подчеркнутыми тонким черным кантом, и пришитой сверху застежкой-молнией будет прекрасно сочетаться с простым однотонным верхом.

13 Юбка оригинального кроя в восточном стиле с драпировкой и контрастными кантами, выполнена из металлизированного трикотажа и выглядит очень нарядно.

МУЖЧИНА-ДРУГ

Он — отнюдь не казанова и вовсе не меняет женщин как перчатки, а действительно с ними дружит, и друзей женского пола у него, может быть, даже больше, чем у вас подружек?

Американская писательница-психолог Патти Дэвис считает, что это как раз самый подходящий для нас мужчина. Почему?

ПРОТЕСТИРУЕМ?

Почти у каждой женщины есть свои особые «тесты», по которым она определяет, насколько ей подходит новый знакомый и стоит ли продолжать с ним общение. Это своеобразная мера защиты, выработанная в результате предыдущего опыта.

Одна из моих подруг после того, как рассталась со своим кавалером из-за отсутствия у него высшего образования и несоответствия ее интеллектуальному уровню, раз и навсегда решила, что впредь будет встречаться только с выпускниками престижных университетов. Что, впрочем, не стало для нее гарантией счастья, так как недостойные мужчины встречаются и в высокообразованном обществе.

Я тестировала своих потенциальных кавалеров на осведомленность о творчестве режиссера Майка Николса. Я всегда знала, с чего начать общение: «Не правда ли, фильм «Выпускник» — одна из лучших работ Майка Николса?» Если мой спутник мог поддержать беседу, я соглашалась на следующее свидание, в противном случае — увы, наша первая встреча становилась последней.

ЧЕЛОВЕК ДОСТОЙНЫЙ

Теперь у меня появился еще один «тест». Я считаю хорошим знаком, если у мужчины есть женщины-друзья: коллеги, однокурсницы, сестры его друзей, с которыми у него установились теплые, приятельские отношения. Такой мужчина обычно надежен, основателен, с ним легко общаться. И этому есть объяснение: немногие женщины выберут себе в друзья недостойного мужчину.

Если в основе отношений мужчины и жен-

щины нет любви, привязанности или физического влечения, то есть, если они не «ослеплены страстью», значит, могут объективно оценивать личностные качества друг друга.

С недостойным нас мужчиной мы можем завести роман, встречаться, даже жить вместе, но никогда не выберем его в друзья.

Если у мужчины есть женщины-приятели, то можно с уверенностью сказать, что он — человек достойный.

Поймите правильно. Дружба между мужчинами — явление нормальное и старое, как мир. Им же нужно вместе ходить на стадион, на рыбалку, ремонтировать машины, компьютеры и пить пиво.

Но они никогда не узнают друг от друга, чего мы, женщины, ждем от них и как с нами надо обращаться. Этими сведениями располагают только женщины, и почерпнуть эти знания мужчины могут только от женщин. Причем, совсем не от тех, с которыми их связывают глубокие чувства, а от тех, с кем они дружат и легко ведут доверительные беседы на любые темы.

Представьте себе, что вы пытаетесь объяснить мужчине, с которым встречаетесь, что вас ужасно раздражают звонки его брата — просто так, чтобы спросить: «Как поживаешь?». Вы говорите об этом раз, другой, третий, а он пропускает информацию мимо ушей.

Другое дело, если об этом же скажет ему женщина-друг. Реакция будет совершенно иной, и в этом случае, возможно, до него «дойдет», чего от него хотят.

ОНИ ВСЕ-ТАКИ ВЕРЯТ ЖЕНЩИНАМ!

Когда-то я встречалась с парнем, который дружил с бывшей одноклассницей. У нас с ним были прекрасные отношения, но он никогда не приглашал меня в компанию своих друзей. Я начала думать, что он не хочет, чтобы



нас видели вместе, стесняется меня, но осмелиться сказать об этом не могла — это омрачило бы наш безоблачный роман.

А потом я решила поделиться своими опасениями с приятельницей моего молодого человека. И произошло чудо. Она попросила у него совета, так как у нее самой, оказывается, была та же проблема с ее парнем.

На другой день он сказал мне: «Я хотел бы спросить у тебя: правда ли, что для женщины оскорбительно, если мужчина не берет ее в компанию своих друзей?» После того, как я подтвердила это, он продолжил: «Хм... В субботу мы с друзьями идем в сауну, не хочешь с нами?» И, хотя я не переношу парилки, я сказала: «С удовольствием!»

ПОМОГИ МУЖЧИНЕ ИЗ... ЖЕНСКОЙ СОЛИДАРНОСТИ

Позже мне представилась возможность отплатить за услугу, правда, уже другой женщине и, естественно, в другой ситуации.

Однажды мой приятель-мужчина сообщил мне, что познакомился с женщиной, с которой он надеялся в будущем иметь серьезные отношения.

Он был славный: веселый, крепкого сложения, с прекрасным чувством юмора. Но его

манеры за столом оставляли желать лучшего. И хотя те быстрые «перекусы» на рабочем месте, в которых нам обоим приходилось участвовать, явно это демонстрировали, я «списывала» его неряшливость на неофициальность обстановки и чувство голода, которое мы обычно испытываем в середине рабочего дня.

Поэтому, когда он пригласил нас с мужем поужинать вместе с ним и его избранницей, я надеялась, что в публичном месте он будет вести себя приличнее. Увы, чуда не произошло. И когда его девушка отлучилась, я сказала ему: «Не хочу критиковать, но...» «Она тебе не понравилась?» — испугался он. «Нет-нет, что ты, она замечательная, — заверила я его. — Просто боюсь, что у вас не сложатся серьезные отношения, если ты не перестанешь разговаривать за столом с набитым ртом и не научишься пользоваться салфетками!»

Судя по тому, что они до сих пор вместе, мое замечание подействовало.

ИЗДЕРЖКИ НЕПРАВИЛЬНОГО ВЫБОРА

Бывает, конечно, что, выбирая себе в друзья женщин, мужчины ошибаются в них. Однажды, когда мы с подругами говорили о мужчинах, имеющих друзей-женщин, одна из них оборвала меня: «Да, это может быть хорошо, но

только до тех пор, пока женщина не превратилась в злобное, завистливое существо. Однажды я пережила крах блестящего романа из-за того, что подруга моего возлюбленного высказала ему свое умозаключение о том, что наши с ним встречи стали реже не из-за срочной работы (как это было на самом деле), а из-за моей «параллельной» связи с другим мужчиной. Поскольку он знал ее дольше, ее доводы показались ему более убедительными, чем мои».

А другая приятельница заметила: «А как быть с его подругой, которая постоянно в нем нуждается? Даже зная, что у него начались серьезные отношения с кем-то еще, и она уже не может звонить ему каждый час, чтобы он пришел и помог ей заменить батарейку в настенных часах, она все равно звонит! Это так раздражает!»

И все-таки я уверена, что мужчина, «на счету» которого приличное количество друзей-женщин, привлекательнее того, у которого в прошлом бесчисленные романы и при этом не было ни одного друга-женщины.

Обычно о женщине-друге мужчина говорит свободно. Ведь в этом случае ни о каких романтических отношениях речь не идет, и он не видит причины эту дружбу скрывать. Другое дело, что, доверяясь вам, он хочет проверить, не превратите ли вы своей необоснованной ревностью его жизнь в ад.

Во всяком случае, гораздо более вероятно, что мужчина, у которого есть женщина-друг, будет более внимателен к вам, чем тот, который только и делает, что пьет пиво в мужской компании и пропадает в бане. И даже если отношения с ним не сложатся, не исключено, что он станет вашей «подружкой». А это совсем не плохо.



Гороскоп

с 15 марта по 15 апреля

Астролог-консультант Наталья...

ОВЕН. Вторая половина марта порадует приятными покупками и приобретениями, получением дорогих подарков. Постарайтесь не ввязываться в ненужные споры и выяснения отношений. В начале апреля не пытайтесь упорствовать, столкнувшись с преградами на своем пути. Большое нервное напряжение может отразиться на здоровье.

Неблагоприятные дни в марте: 16, 21, 25, 29. В апреле: 1, 6, 12.

ТЕЛЕЦ. Дыхание весны принесет романтическое настроение, а оно может негативно отразиться на работе. Многим не избежать конфликтов. В первой половине апреля придется возвращаться к нерешенным вопросам и незавершенным делам. Финансовая ситуация будет нестабильной. Возможны неприятности, связанные с родственниками.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 22, 26, 30. В апреле: 5, 9, 15.

БЛИЗНЕЦЫ. Вторая половина марта принесет приятные новости и улучшение материального положения. У некоторых главное место в жизни займут проблемы брака. В первой половине апреля возможны перспективы карьерного роста и важных контактов, в том числе зарубежных. С 11-го по 15-е романтические свидания будут отвлекать от работы.

Неблагоприятные дни в марте: 16, 20, 25, 28. В апреле: 1, 7, 11.

РАК. Во второй половине марта не исключены предложения новой работы или успехи на прежнем месте. Финансовая ситуация несколько улучшится. В личной жизни наметятся благоприятные перемены. Начало апреля может оказаться сложным периодом, когда недостаток сил, а также проблемы в делах и отношениях негативно отразятся на здоровье.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 23, 27, 31. В апреле: 4, 8, 15.

ЛЕВ. Во второй половине марта возможны выгодные деловые предложения, прибыль от прошлых вложений или премия. Появится возможность урегулировать юридические проблемы. В начале апреля иммунитет будет ослаблен. На работе возможны конфликты, но после 7 апреля вы сможете обратить их себе на пользу. Поездки после 10 числа будут удачными.

Неблагоприятные дни в марте: 19, 25, 29. В апреле: 2, 7, 11.

ДЕВА. Во второй половине марта некоторых огорчат финансовые трудности или недоразумения в коллективе, а нервное перенапряжение может привести к ухудшению здоровья. Апрель принесет много работы и расходы. Звезды советуют не доверять малознакомым людям, не вступать в новые договорные отношения, не давать и не брать деньги в долг.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 22, 26, 30. В апреле: 5, 10, 14.

ВЕСЫ. Вторая половина марта принесет решение личных проблем. Следите за здоровьем детей и будьте в курсе всех их дел. Первая половина апреля будет благоприятной для развития профессиональной деятельности, что, в свою очередь, принесет улучшение материального положения. Звезды дадут шанс кардинально поменять судьбу и привлечь удачу.

Неблагоприятные дни в марте: 21, 25, 28. В апреле: 2, 6, 11.

СКОРПИОН. Во второй половине марта у многих появится возможность улучшить атмосферу в семье и отношения с любимыми. Ситуация в области финансов будет стабильной. В первой половине апреля в коллективе возможны конфликты, интриги, сплетни и прочие неприятности. Финансовая ситуация будет неустойчивой. Возможны непредвиденные расходы.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 22, 27, 31. В апреле: 5, 10, 13.

СТРЕЛЕЦ. Во второй половине марта возможен прорыв в решении проблем, но рассчитывать на финансовый успех не стоит. Сложившийся любовный треугольник принесет серьезные переживания. Первая половина апреля будет полна разочарований. В результате, на работе возникнут сложные ситуации, в делах — препятствия, а также денежные потери.

Неблагоприятные дни в марте: 16, 20, 24, 28. В апреле: 3, 7, 12.

КОЗЕРОГ. После 15 марта желательно избегать конфликтов и выяснения отношений. В первой половине апреля возможны спорные вопросы, связанные с недвижимостью. Следует быть особенно внимательными при оформлении документов. Нервное напряжение этого периода может привести к ухудшению здоровья, обострению хронических заболеваний.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 23, 26, 31. В апреле: 4, 8, 13.

ВОДОЛЕЙ. Во второй половине марта главными для многих будут любовные проблемы. В начале апреля ситуация потребует решения деловых и финансовых вопросов. Не исключено появление новых источников доходов. Короткие поездки будут успешными, позволят обрести новых друзей, связи, а возможно, и встретить свою любовь.

Неблагоприятные дни в марте: 15, 19, 24, 29. В апреле: 3, 6, 12.

РЫБЫ. Во второй половине марта ваши завистники могут активизироваться и будут стремиться принизить ваши заслуги. В первой половине апреля любовный флер может отвлечь вас от повседневных обязанностей и принести проблемы в делах, вызвать конфликты с начальством. Состояние здоровья и финансовая ситуация этого периода будут нестабильными.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 23, 26, 30. В апреле: 4, 9, 13.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2014 ГОД



Чтобы ваши усилия в уходе за собой были эффективнее, советуем воспользоваться нашим косметическим календарем, в основе которого лежат сведения о влиянии лунных ритмов на наш организм.

По косметическому календарю вы сумеете правильно выбрать день для нужной вам процедуры, чтобы не навредить организму и сократить риск неудач.

Однако выполнение лечебных процедур не нужно откладывать, ожидая благоприятного периода, чтобы не принести вреда. И, конечно, прежде чем делать различные косметические процедуры, нужна консультация опытного специалиста. Будьте внимательны при выборе услуг и косметических средств.

Подготовила Людмила ШИРОКОВА

Процедуры	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
МАСКИ										
Масляные	4, 5	1, 2	—	12, 13	9, 10	6	2, 3, 29, 30	10, 11, 26, 27	6, 7	3, 4
Из молочных продуктов	10, 11	6, 7	3-5, 31	1	24, 25	21, 22	17, 18	14, 15	10-12	8, 9
Минеральные	1, 2, 24, 25	20, 21, 25	18, 22, 23	14, 15, 18, 19	11, 12, 15, 16	8, 12	4, 5, 8, 9	2, 6, 29	23, 25, 26, 29, 30	26, 27
Медовые	5, 6, 17, 18	1, 2, 14, 15	11, 12, 26	7, 8, 22, 23	5, 6, 20, 21	1, 2, 16, 17, 28, 29	12, 13	10, 11, 22	6, 7, 18, 19	3, 4, 15, 16, 31
Геркулесовые	17, 18	13-15	11, 12	7, 8	5, 6	1, 2, 28, 29	—	22	18, 19	15, 16
Из ржаного хлеба	5, 6, 17, 18	1, 2, 14, 15	11, 12, 26	7, 8, 22, 23	5, 6, 20, 21	1, 2, 16, 17, 28, 29	12, 13	10, 11, 22	6, 7, 18, 19	3, 4, 15, 16, 31
Огуречные	10, 11	6, 7	3-5, 31	1	24, 25	21, 22	17, 18	14, 15	10-12	8, 9
Авокадо	3, 4	27	24, 25	20, 21	17, 18	14, 15	10, 11	8	4, 5	1, 2, 28, 29
Банановые, картофельные	5, 6	1, 2	26	22, 23	20, 21	16, 17	12, 13	10, 11	6, 7	3, 4, 31
Яблочные	3-6, 17, 18	1, 2, 14, 15, 27	11, 12, 24-26	7, 8, 20-23	5, 6, 17-21	1, 2, 14-17, 28, 29	10-13, 26	8-11, 22	4-7, 18, 19	1-4, 15, 16, 28, 31
Клубничные	5, 6, 17, 18	1, 2, 14, 15	11, 12, 26	7, 8, 22, 23	5, 6, 20, 21	1, 2, 16, 17, 28, 29	12, 13	10, 11, 22	6, 7, 18, 19	3, 4, 15, 16, 31
ЧИСТКА ЛИЦА И КОМПРЕССЫ										
Компрессы для лица	1, 10, 11, 20	6, 7, 16, 17, 25	4, 5, 13, 14, 22, 23, 31	1, 7, 10, 11, 18, 19	7, 8, 15, 16, 24, 25	3, 4, 12, 21, 22, 31	8, 9, 17, 18, 27, 28	6, 14, 15, 26	2, 3, 11, 12, 20, 29, 30	8, 9, 18, 19, 26, 27
для шеи	17-20, 26, 27	14-17, 22, 23	11-14, 20	7-11, 16, 17	5-8, 13, 14	1-4, 10, 28-31	6, 7, 26-28	3-5, 22, 23, 31	18-21, 27, 28	5-19, 24, 25
для глаз	24, 25	20, 21	18	14, 15	11, 12	8	4, 5	2, 29	25, 26	22, 23
Чистка лица	24, 25	20, 21	18, 31	27, 28	24, 25	21, 22	17, 18	14, 15, 22, 23	11, 12, 18, 19	8, 9, 15, 16
УХОД ЗА РУКАМИ И НОГАМИ										
Педикюр	22-27	18-23	15-18	14-17	12-14, 20, 21, 24, 25	16, 17, 21, 22	2, 3, 12, 13, 22, 23	10, 11, 19, 20, 26-29	6, 7, 22-26	20-26
Маникюр	3-6, 15, 16, 31	1, 2, 11, 12, 30	8-10, 17, 18	5, 6, 14, 15	2, 3, 11, 12, 29-31	8, 9, 14, 15, 27	4, 5, 10-13, 23	2, 8-11, 19, 20, 29, 30	4-7, 16, 17, 25, 26	1-4, 13, 14, 22, 23, 28, 31
Эпиляция	15, 16, 24, 25	11, 12, 20, 21, 29, 30	17, 18, 26, 27	14, 15, 22, 23	11, 12, 19-21, 29-31	16, 17, 26, 27	12, 13, 22, 23	10, 11, 19, 20, 29	16, 17, 25, 26	13, 14, 22, 23, 31

ХРАНИТЕЛЬНИЦЫ ТРАДИЦИЙ



Практически каждый человек хотя бы краем уха слышал о гейшах и о том, какое незабываемое впечатление они производят на мужчин. А те, что общались с гейшами, пребывают в полнейшем восторге от них и мечтают встретить если не такую же женщину, то хотя бы немного похожую.

Общение с гейшами — старая японская традиция. Но почему современные мужчины, причем, не только японцы, тратят на это общение огромные деньги, даже не надеясь на близкие отношения?

В переводе с японского гейша — это «человек искусства». Они продают не тело, а искусство жить в гармонии с миром и в ладу с самим собой. Так какие же они — гейши? Можно ли научиться у них быть мечтой любого мужчины?

ТАМАДА НА ЯПОНСКИЙ ЛАД

В Японии традиционно жены вели очень замкнутый образ жизни, они редко выходили из дома и не имели права общаться с гостями, если это не родственники. Поэтому богатые японцы для развлечения гостей и ведения банкетов приглашали в дом гейш, чтобы они пели, танцевали, играли на музыкальных инструментах, рассказывали смешные истории и вели беседы на философские темы. В XVII веке спрос на гейш особенно вырос, и во многих городах появились школы (окии), где девочек обучали этой профессии.

ЖАЖДА СВОБОДЫ ИЛИ СПАСЕНИЕ СЕМЬИ?

Вплоть до Второй мировой войны ученицами в окиях обычно становились девочки в возрасте 5-8 лет из бедных семей, которых туда продавали родители, чтобы спасти от голодной смерти семью и обеспечить самим девочкам более счастливую жизнь. Иногда, чтобы обучаться искусству гейши, из дома сбегали девочки из богатых семей. Они хотели жить свободно, учиться, а не сидеть в доме мужа взаперти, не имея возможности даже слова сказать без его разрешения.

В окиях девочки обучались танцам, музыке, пению, пластике, каллиграфии, икебана, искусству ведения чайной церемонии, поэзии, живописи. Их обязательно знакомили с основами философии и снабжали информацией о происходящих в стране и за рубежом событиях, учили разбираться в политике. Разве можно было сравнить такое разностороннее образование с тем, чему обуча-

ли девочек, готовя их к семейной жизни?!

Те девочки, кто усердно учились, в 14 лет становились майко. Они ходили вместе с гейшами на банкеты и вечеринки, наблюдали и набирались опыта.

Одно время в окиях был развит институт сестринства: гейши выбирали себе из маленьких девочек «сестер», покровительствовали им, учили, дарили первые собственные кимоно и украшения для волос. Иметь старшую «сестру» было и престижно, и выгодно.

ТЯЖЕЛ ТРУД...

Гейши учатся всю жизнь. Минимум необходимых знаний они получают, когда осваивают азы профессии, а став гейшами, каждый день по несколько часов занимаются, оттачивая мастерство и приобретая новые навыки. Так что сказать, что профессия гейши — это сплошное развлечение, нельзя. Если гейшу приглашают на банкет, и он заканчивается рано, те несколько часов, что остаются до сна, она посвящает занятиям. А на банкете, все время, когда гейша не танцует, она смиренно стоит на коленях (иногда по несколько часов). Держит под контролем и беседу, и угощение, подливая гостям чай или сакэ. При этом сама гейша ничего не ест и не пьет!

А КАКОВА ОПЛАТА?

Раньше «рабочее время» гейши учитывали по сгоревшим за время церемонии или вечеринки ароматическим палочкам. Сейчас оплата почасовая, но деньги гейша, пока живет в окии, на руки не получает. И гонорар, и чаевые отдают хозяйке окии. Они идут на содержание, услуги одевальщиков и парикмахеров, одежду, обувь, косметику, украшения. На руки гейши получают сумму, оставшуюся после вычета всех расходов. Поэтому скопить деньги мо-

гут только те из них, кого часто приглашают работать.

ПРОДОЛЖЕНИЕ БАНКЕТА

Всех, кто слышит о гейшах, волнует вопрос: спят ли они со своими клиентами? Нет. Им законодательно запрещается оказывать любовные услуги клиентам. Для постельных утех в Японии были и есть специальные женщины. Те, что относятся к проституткам экстра-класса (ойран) и очень высоко оплачиваются. Возможно, именно с ними и путают гейш неискушенные люди, особенно иностранцы. Их можно отличить только по тому, как завязан на их традиционном кимоно пояс. У гейш — сложным узлом на спине, а у жриц любви — спереди.

Ойран и одеты, и накрашены более ярко, в их одежде и движениях нет той сдержанной грации, а также вкуса и чувства меры, какими отличаются гейши.

УВАЖЕНИЕ БЕЗ УГОДНИЧЕСТВА

Гейшам приходится быть хозяйками на банкетах у разных мужчин, но они никогда не высказывают недовольства их поведением, никогда не показывают, что мужчины им чем-то не нравятся. Они умеют возвысить мужчин в их собственных глазах и в глазах окружающих, относятся к ним с почтением.

Да, гейши прислуживают и развлекают, но делают это без раболепия и угодничества, которыми часто грешат работники сферы услуг.

У гейш очень развито чувство собственного достоинства. Поэтому клиенты, даже в подпитии, гейшам никогда не хамят: ведут себя с ними исключительно вежливо.

ОДИН НА ОДИН

Часто мужчины в затруднительных жизненных ситуациях не ищут психолога, «жилетку» или даже советчика, а, если позволяют средства, нанимают гейш для личного общения. И те страхи и сомне-



ния, которые не решаются открыть даже близким людям, могут не просто поведать гейшам, но и получить от них совет, поддержку и утешение. Хотя бы иногда каждому человеку нужно просто выговориться без оглядки, зная, что тебя не осудят. По закону, гейши, как христианские священники, связаны тайной исповеди. Все, что они слышат от своих клиентов, остается только между ними.

ЭФФЕКТ ЗЕРКАЛА

Задолго до появления понятия «нейролингвистическое программирование» гейши уже знали об «эффекте зеркала» и старались копировать жесты собеседника, его манеру говорить, интонации, подстраивались под его ритм дыхания. Такое поведение рождает ощущение особой душевной близости, с которым не хочется расставаться. Те гейши, которые сильны в психологии и хорошо разбираются в людях, умеют не только развлечь, но и помочь разобраться в себе, имеют большой круг постоянных клиентов и достигают самых больших высот в своей профессии.

А КАК ЖЕ СЕМЬЯ?

Вы можете сказать: «Легко гейшам быть возвышенными, их не гнетут материальные проблемы и заботы о семье и детях».

Действительно, долгое время гейши не имели права выходить замуж, но это не значит, что они не рожали детей. Опять же, с возрастом они уходили «со сцены», становились хозяйками окий, заботились об ученицах, молодых гейшах, передавали свой опыт, а это несколько не легче, чем заботиться о многочисленной семье.

В конце прошлого века гейши получили право уйти из профессии, полностью отработав срок контракта, выйти замуж и сменить профессию. Наряду с преподаванием традиционных дисциплин, их обучали ведению домашнего хозяйства, бухгалтерскому учету, ремеслам. Таким образом они приобретали навыки, которые могли пригодиться в будущей жизни «на пенсии».

«МЕМУАРЫ ГЕЙШИ»

Книга с этим названием написана по мотивам воспоминаний, пожалуй, самой известной гейши — Минеко Ивасаки, а впоследствии по книге был снят фильм.

Сама Минеко прошла путь от девочки-ученицы до самой высокооплачиваемой гейши и хозяйки окий. Но в 29 лет, устав бороться со слишком жесткими правилами поведения гейш — даже количество и название исполняемых танцев было регламентировано — она закрыла окий, вышла замуж и родила дочь. Ее муж, Джинчиро Ивасаки, прожив в браке с нею более 20 лет, считает себя самым счастливым мужчиной и мужем. По его словам, гейша остается ею 24 часа в сутки, а про-

фессиональные навыки никогда не забываются.

УПАДОК ИЛИ НАЧАЛО НОВОГО РАСЦВЕТА?

Меняются времена и нравы. Но гейши меняются меньше всего. Именно поэтому японцы называют их хранительницами традиций, олицетворяющими неизблемость национальной культуры. Было время, когда гейш в Японии почти не осталось, но, став мировым индустриальным лидером, Япония начала активно возрождать традиции и дорожить своими культурными корнями, поэтому и количество учениц гейш выросло. Правда, стать майко девушка может только после окончания школы (в Японии обязательное среднее образование), а срок обучения в окий сокращен до трех лет.

Но и в наши дни ни один прием высокопоставленной иностранной делегации в Японии не обходится без участия гейш, они по-прежнему ведут традиционные чайные церемонии и банкеты.

Теперь их приглашают на открытия крупных соревнований и фестивалей, их можно нанять для посещения театра, выставки, пригласить на ужин в ресторан. При этом, по желанию клиента, гейша может быть одета в полное облачение, парадное кимоно или одежду западного образца.

Даже японские жены, вместо того, чтобы ревновать к посторонним женщинам, считают визит мужа к гейше честью для семьи. Ведь это — показатель статуса и обеспеченности мужчины.

ЧЕМУ МОЖНО ПОУЧИТЬСЯ У ГЕЙШ?

В последнее время даже в России появилось много курсов, на которых якобы можно выучиться на гейшу. Но все обучение зачастую сводится к эротическим танцам и гимнастике интимных мышц. К искусству гейш это не имеет никакого отношения. А у них действительно есть чему поучиться женщинам. Ведь гейши отличаются особыми качествами.

Окружают мужчин, с которыми работают, забо-

той, вниманием, прислуживают, возвышая их и при этом не теряя собственного достоинства.

Умеют слушать, а главное — слышать собеседника.

Хранят чужие секреты, как священник тайну исповеди. При этом в разговоре по душам не опускаются до нравоучений, а просто приводят примеры из жизни и литературы, которые помогут собеседнику понять, в чем он неправ и как лучше поступить.

Считают, что мужчины имеют право на человеческие слабости и нуждаются в поддержке и утешении.

Создают такую обстановку, что мужчина чувствует себя на приеме у гейши желанным и долгожданным гостем. Перед встречей с ним гейша обязательно узнаёт о его увлечениях, интересах, профессии и строит встречу с учетом этой информации.

Прекрасно чувствуют настроения клиента, знают, когда надо молчать и слушать, когда высказывать свое мнение, когда утешать и советовать, когда менять тему разговора, когда развлекать песней или танцем. Они умеют сдерживаться и не показывать свои эмоции, если им что-то не нравится в поведении клиента.

Всегда прекрасно выглядят, хотя на одевание и макияж ежедневно тратят несколько часов, а ради сохранения причудливой прически, над которой раз в неделю специальный парикмахер трудится целый день, им приходится спать на специальной деревянной подушке в форме валика, которая подкладывается под шею, чтобы прическа оставалась на весу.

Создают при встречах такую приятную атмосферу совместного времяпрепровождения, что у мужчин навсегда остается желание вернуться и испытать это еще раз. И при этом никакого секса!

Наверное, стоит перенять у гейш хотя бы основные принципы их общения с мужчинами, и тогда наши мужья тоже почувствуют себя счастливыми.

Подготовила Мария ДРОНОВА





ПТИЧЬИ КЛЕТКИ В ИНТЕРЬЕРЕ

В моде на украшения жилища также есть свои тренды, выходящие на первый план. Америку и Европу захлестнул ажиотаж: ценители оригинальных идей в интерьере спешат приобрести на блошином рынке или разыскать на чердаках у знакомых старинные или просто старые птичьи клетки, ведь именно они, естественно, в соответственном оформлении, являются сегодня самым модным элементом декора комнат и квартир.





Сама по себе клетка — утилитарная вещь, но с помощью фантазии и умелых рук она становится особенным, трогательным и романтичным украшением жилища. Она способна идеально вписаться в интерьер в стиле кантри или прованс, ей вполне по силам украсить классику и модерн.

Один из способов применения клеток — оригинальные «кашпо» для разнообразных домашних цветов в горшках. Особенно эффектно выглядят в клетке вьющиеся растения и суккуленты.

Если вы уже подумываете об украшении сада, не оставьте без внимания эту идею: разместите однолетники в горшочках внутри клетки и повесьте ее у крыльца дома, в беседке или просто на дереве!

Птичью клетку можно искусственно состарить, покрыть золотистым или серебристым акрилом, раскрасить в яркие или, наоборот, пастельные тона, украсить бусинами или лентами. Если разместить внутри различные украшения, искусственные цветы, гальку, ракушки, фигурки птиц и животных, можно создать инсталляцию на любой вкус.

В детской комнате или мастерской рукодельницы клетка также найдет свое применение в качестве полки для всякой всячины — книг, блокнотиков, различных сувениров или разноцветных клубков пряжи для вязания.

Интересно выглядит сочетание птичьей клетки и старинной рамы, создающее атмосферу стиля ретро.

В столовой или в уголке на кухне можно использовать клетку в качестве своеобразной витрины для старинного сервиза.

Очень оригинально выглядят винтажные клетки, используемые в качестве подсвечников или светильников, с размещенными внутри свечами. Можно даже использовать клетки, подвешенные к потолку вместо люстры! Такое украшение идеально подойдет для спальни — романтический настрой вечером вам обеспечен!



Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

В ОМУТ ГОЛОВОЙ ИЛИ ОСТОРОЖНЫМИ ШАЖКАМИ?

БЕЗ ФЛИРТА ЖИТЬ НЕЛЬЗЯ НА СВЕТЕ, НЕТ!

Вам скучно и тоскливо, когда на горизонте нет мужчины, достойного ваших усилий. А усилия вы направляете на завоевание его сердца.

Без флирта мир теряет краски, а ваша жизнь — смысл. И хотя вы считаете себя опытной соблазнительницей, старайтесь не попадать в неприглядные истории. По крайней мере, собираясь пустить в ход свои чары, узнайте, свободен ли ваш потенциальный кавалер. И неужели, кроме мужчин, в жизни вас больше ничего не интересует!

Может, есть смысл обратить внимание еще на какие-то непокоренные вершины?

ИГРАЯ, ГЛАВНОЕ — НЕ ЗАИГРЫВАТЬСЯ

Вы легко сходитесь с людьми, поэтому спокойно и непринужденно общаетесь как с женщинами, так и с мужчинами. Вообще-то, вы относитесь к флирту как к забаве, но лишь до тех пор, пока он не перерастает во что-то серьезное.

Вы умеете вести игру с представителями сильного пола и знаете, когда нужно сделать шаг вперед, а когда — отступить. Но поскольку не все парни понимают, где игра, а где — ваш неподдельный интерес, не бойтесь лишний раз показать им это, уделяя больше внимания, чем остальным. И даже если вы не встретите взаимности — не беда. Вы ведь всегда сможете перевести все в игру или в шутку...

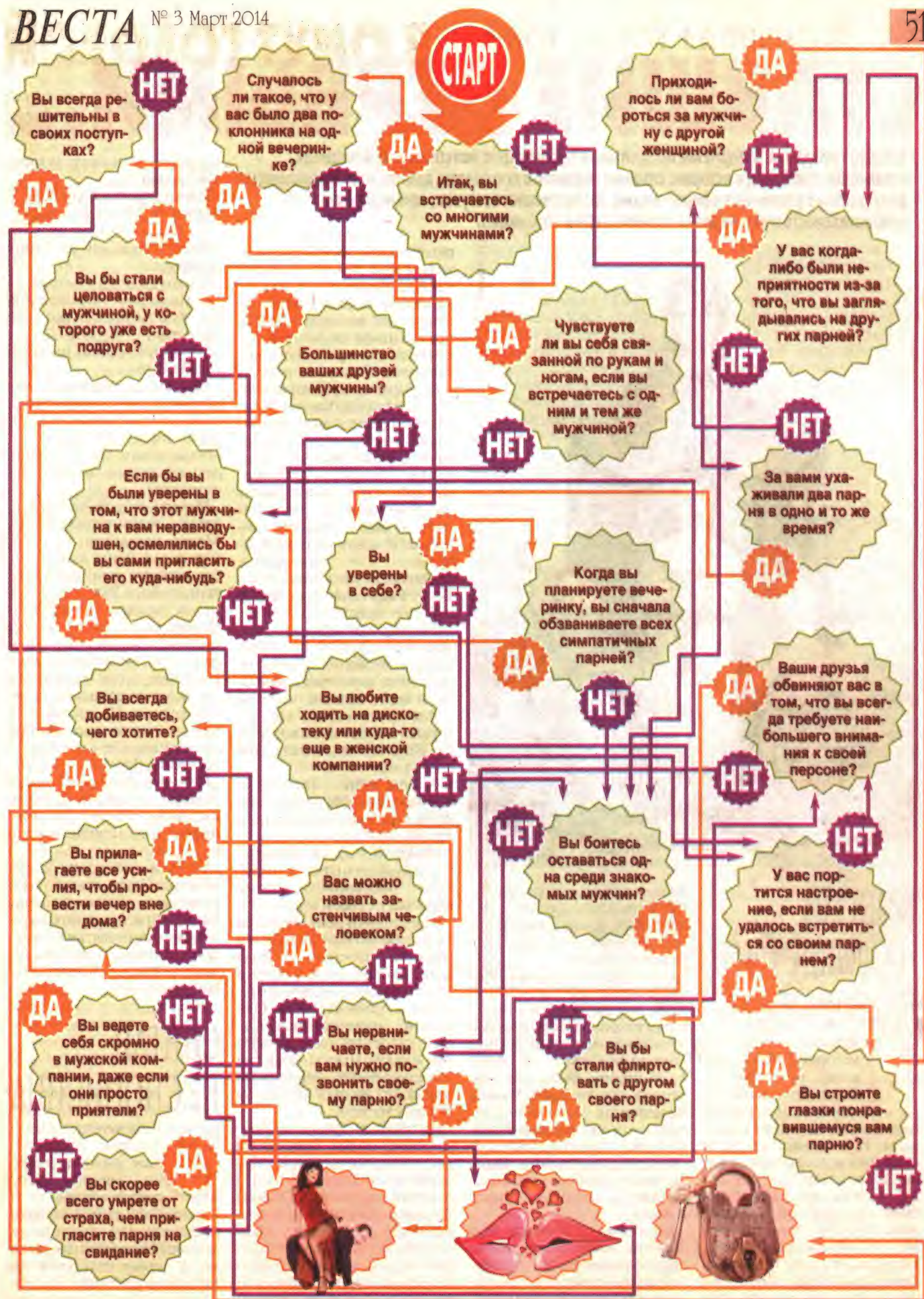
«ОТ УЛЫБКИ СТАНЕТ ВСЕМ СВЕТЛЕЙ»

Среди незнакомых людей, особенно мужчин, вы чувствуете себя неуверенно, смущаетесь, «зажимаетесь», а кокетничать и флиртовать не умеете. Не умеете — и не пытайтесь. Но научитесь хотя бы открыто и мило улыбаться мужчине, который вам нравится. Если вы этого не сделаете, сделает другая.

Вам трудно решиться, собраться и заговорить с ним? Начните с улыбки. Может быть, тот, кто вам понравился, именно этого и ждет от вас!

Вы считаете себя отчаянной девчонкой, способной на риск, даже если совсем плохо знаете человека, с которым у вас начинается новый роман? А может быть, наоборот, вам страшно сделать даже самый маленький шагок навстречу понравившемуся молодому человеку? Знаете ли вы себя сами? Какая вы в отношениях с мужчинами? Возможно, вы лучше узнаете себя, если честно ответите на вопросы предлагаемого теста.

ТЕСТ



СТАВШИЕ ПЕРВЫМИ...

В канун праздника 8 Марта мы продолжаем публикацию материалов о женщинах, оставивших свой след в истории: ставших первыми в профессии, добившихся выдающихся результатов в различных сферах жизни, совершивших поступки, принесшие им признательность и уважение современников и потомков...



С ВЕРОЙ,
НАДЕЖДОЙ И
ЛЮБОВЬЮ...

Мы хорошо знаем из истории, что первые века христианства были наполнены жестокими преследованиями приверженцев новой веры. И не менее они были наполнены истинными подвигами во славу Христа. Имена многих из принявших смерть во имя любви к Отцу небесному, не отрекшихся от Него в мучениях и пытках, сохранились для потомков. Среди них четыре имени, вот уже почти два тысячелетия

благочестиво повторяемые — Вера, Надежда, Любовь и София. Они принадлежали одним из первых женщин, канонизированных христианской церковью. Вот их история.

...В начале II века в Риме жила тихой, затворнической жизнью вдова с тремя юными дочерьми. София, так звали ту женщину, была благочестивой христианкой. Имя ее в переводе означает «мудрость», а дочерей она назвала в честь главных христианских добродетелей — Вера, Надежда, Любовь, — и воспитала в любви к Иисусу Христу.

Вере было 12, Надежде 10, а Любови всего 9 лет, когда слух об удивительной праведной семье дошел до правившего в то время Римом импе-

ратора Адриана. По его приказу мать с дочерьми доставили во дворец.

Сначала семью увещевала отказаться от своей веры и поклониться языческим богам императорская посланница Палладия, известная умом и красноречием. Как же тяжело матери было сделать выбор — ведь им грозили пытки и смерть, а требовалось «всего-навсего» принести богине Артемиде жертвоприношение: бросить щепотку ладана к ногам статуи и — они с дочерьми свободны! И могут тихо, не привлекая внимания, продолжать молиться своему Богу. Ради спасения своей жизни — предать Его...

Сам Адриан говорил с девочками отдельно от матери, пугал их страшной смертью и предлагал вернуться к языческой вере, обещая, что они после этого станут его дочерьми и будут жить во дворце. Но ответ их удивил и разгневал его:

— Наш отец — Господь, и мы его дети. Не нужна нам другая любовь, и мы от него не откажемся!..

Впавший в ярость император приказал пытками заставить непокорную семью отречься от своей веры.

В последний день мать и ее любимые дочери в горячей молитве просили Господа дать им твердости в вере и бесстрашия перед предстоящими муками. Не знала в тот момент мужественная София, какое страшное испытание и какую муку уготовил ей жестокосердый Адриан: он приказал мучить детей на глазах у матери!..

Их истязали, рвали щипцами куски от тел, бросали на раскаленную решетку, опускали в кипящую смолу. Но девочки сквозь слезы и боль продолжали молиться, никто не попросил пощады у палачей. Их могла остановить София, если бы крикнула: «Пощадите детей, я отрекаюсь от Иисуса!!». Но окружающие

слышали лишь слова ее горячей молитвы...

Первой обезглавили Веру. И Адриан закричал Надежде:

— Видишь? Отрекись от Христа и будь мне любимой дочерью!..

На что девочка ответила:

— Но разве я не сестра той, которую ты убил? У нас с ней один отец — Господь...

Надежду и Любовь постигла судьба Веры.

Император понимал, что обезумевшая от таких страданий мать с радостью встретит свою смерть, и поэтому... «помиловал» ее! Воистину, есть ли предел людской жестокости?!

Матери отдали останки ее детей — маленьких мучениц. Малых возрастом, но великих силой своих юных душ, без единого сомнения врученных Богу. Высоко на холме, за городом, похоронила София своих детей, а сама так и осталась сидеть у их могил. Что чувствовала она? Наверное, для выражения той боли нет слов в языке человеческого. На третий день она тихо уснула сном смерти, соединившей ее с дочерьми в небесном Царстве...

София с дочерьми, претерпевшие за Христа большие душевные и телесные муки, причислены Церковью к лику святых.

На Руси имена этих святых мучениц были всегда очень почитаемы, а святой Софии посвящены знаменитые храмы, многие столетия бывшие главным оплотом веры на нашей земле — Киевский и Новгородский...

СВЯТАЯ
ПЕСНОПИСИЦА

В древности немало женщин посвящали свое время искусству — сочинительству стихов-музыки.

Именно так: стихов-музыки, поскольку в ту эпоху они существовали почти нераздельно. А первая известная нам женщина-композитор в современном смысле слова жила

в Византии более 1000 лет назад. В истории она осталась как Кассия Константинопольская.

Родилась Кассия в 805 году в богатой и знатной семье в столице Восточной Римской империи — Константинополе. О детстве и юности ее нам ничего не известно, в дошедших до нас документах она предстает уже женщиной взрослой и... весьма неординарной — умной, талантливой, весьма образованной. Про нее говорили, что она слишком умна, чтобы стать императрицей. Возможно, потому, что шанс стать императрицей у нее был. Во всяком случае, так гласит легенда.

...Поскольку Кассия была очень красивой, ей довелось участвовать в своеобразном конкурсе красоты — императорском «смотре красавиц», проводившемся с целью выбора жены для венценосца.

Правда, по византийским меркам IX века для невесты Кассия была уже старая — все-таки 25 лет! Тем не менее, красотой своей сумела сразить императора Феофила буквально наповал. Зато, заговорив, всё «испортила»!

В беседе с явной фавориткой смотря императору, поигрывавшему яблоком, возможно, вспомнилось библейское предание о змее-искусителе, и он высказался в том смысле, что женщина, несмотря на ее красоту, — причина всех зол (скорее всего, имея в виду Еву и изгнание из рая). На что Кассия вполне резонно возразила (императору!!!), что женщина — еще и причина всякого добра (скорее всего, имея в виду деву Марию).

Император, конечно, отметил смысленность претендентки, но в императрицы ее почему-то не выбрал...

Про те времена можно сказать, перефразируя Расула Гамзатова, что у византийцев был выбор невелик: или замуж, или в монастырь! Кассия, поскольку не случилось стать императрицей, собралась в монастырь. Однако, будучи не только умной и образованной, но еще весьма деятельной и отнюдь не бедной особой, она для себя... основала свой собственный монастырь.

В свободное от руководства монастырем время молодая

аббатиса писала стихи и сочиняла музыку для служб. До наших дней дошло около 50 музыкальных литургических композиций Кассии и более 800 светских стихов.

По мнению музыковедов, ее произведения уникальны и намного превосходят подобные, сочиненные мужчинами. Как уникально и то, что ее произведения вот уже больше 1000 лет (!) входят в богослужебные книги! А одно из самых замечательных и красивых произведений предподобной Кассии — Стихира Великой Среды — каждый год звучит во всех православных церквях по всему миру в среду Страстной недели!

Кстати, с этим гимном связано весьма романтическое окончание легенды об императоре и Кассии.

...Император Феофил незадолго до своей кончины (он умер, не дожив года до тридцати лет!) приехал к ней в монастырь. Кассия в это время в своей просторной келье сочиняла очередной гимн. Узнав, что к ней идет император, она спряталась. Феофил зашел, посидел, прочитал стихи гимна. Видимо, они ему понравились, и он даже вписал туда одну свою строку. И ушел, хотя заметил укромное местечко, в котором спряталась аббатиса. Он не стал ее тревожить.

Что было причиной этого визита, неизвестно. Но, судя по всему, император не забыл «смысленную претендентку». А может, и более того?..

После его ухода Кассия продолжила писать гимн и вскоре закончила его. Строку императора она оставила, ничего в ней не изменив...

КОМАНДА НА ПОГРУЖЕНИЕ

Во многих армиях мира сегодня служат женщины. Но впереди планеты всей оказались норвежцы. Они допустили женщин туда, куда столетиями вход им был запрещен — на корабль. И даже более того: в 1995 году командер (капитан 3-го ранга) Сольвейг Крей первой

в мире стала командиром подводной лодки!

...Круглощекое добродушное лицо с серыми глазами и непокорно выбивающиеся из-под беловойхлой фуражки рыжеватые волосы — Сольвейг Крей совсем не похожа на обветренного морского волка, и если бы не офицерская флотская форма...

Как случилось, что командирский перископ дизель-электрической торпедной подводной лодки «Коббен» S-318 оказался в женских руках? Сольвейг Крей не любит, когда ее спрашивают, почему она выбрала столь необычную профессию. В лучшем случае отделяется шуткой: мол, не нравится работа, где каждый день занимаешься одним и тем же, а в море ни один день не похож на другой...

Она росла в семье людей мирных профессий — электрика и медицинской сестры. В школьные годы серьезно увлекалась химией и биологией. Правда, в детстве много озорничала — но это же не

буется четкое пространственное мышление, чтобы вслепую, не видя ничего, кроме приборов, управлять кораблем, и умение быстро принимать единственно верное решение.

А еще — командер Крей очень одинока. Ни отвести душу в компании подружек-кумушек, ни поболтать о том о сем, ни тем более поделиться профессиональными проблемами — например, нормативами срочного погружения или способами выхода в бесперископную торпедную атаку. Но подчиненные особо ценят в командире, что ей никогда, даже в трудную минуту, не изменяет чувство юмора...

Подводная лодка, которой командует Сольвейг Крей, относится к классу «малюток»: S-318 не приходится бороздить моря долгие месяцы, примерно на неделю уходит она на патрулирование прибрежной зоны Норвегии. Но безопасных морских плаваний, а тем более погружений,



повод идти в подводники?!

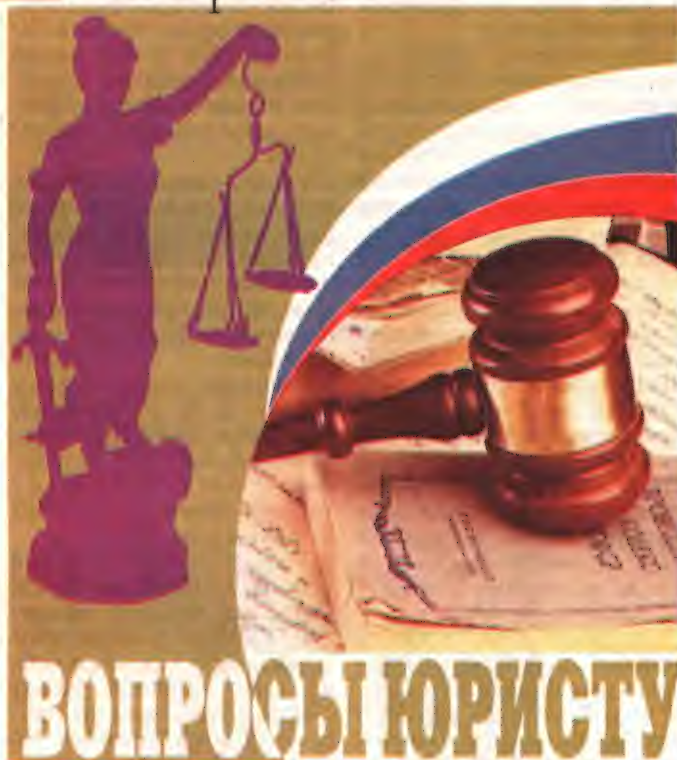
Что это было — вызов мужскому засилью в обществе? Или просто экстравагантный поступок? Но Крей не оставляет впечатления человека, способного на безумные поступки — иначе ее не было бы на мостике подводного корабля!

Такая служба — не для женщин. Тут и физические перегрузки, и моральные тяготы. От командира подлодки тре-

не бывает. И тем не менее, эта женщина стоит на мостике подводного корабля, и два десятка крепких парней готовы выполнить любое ее приказание. И вот оно звучит:

— Все вниз! К погружению! И S-318 скрывается в темных водах фьорда...

Подготовил Саша МИРТ
по материалам
русской прессы
и Интернет-сайтов



О признании права наследования недвижимости и земли после смерти наследодателя.

О праве работодателя принудить работника выйти на работу в праздничный день.

Мой муж был фермером. С 1992 года у него было 200 гектаров земли. Два года назад он умер, перед смертью он не мог работать на этой земле, забросил ее, а сейчас она никому не нужна и фактически заросла.

Меня как наследницу нотариус заставляет оформить на нее наследство. Она говорит, что только после этого я смогу оформить наследство на дом.

Но ни мне, ни детям, ни внукам эта земля не нужна, Земельный комитет нас тоже не принуждает к этому, так как земля может перейти в пользование сельского совета, а мы не против.

Правильно ли поступает нотариус, что не выдает мне свидетельство о праве на наследство на дом? Все квитанции на воду, газ и свет

приходят на имя покойного мужа.

Согласно п. 4 ст. 1152 Гражданского кодекса РФ, наследство считается принадлежащим наследнику со дня его открытия, то есть, с момента смерти наследодателя.

Как следует из Вашего письма, Вы обратились к нотариусу с заявлением о принятии наследства. Но наследство и так принадлежит Вам, независимо от того, выдал ли Вам в дальнейшем нотариус свидетельство о праве на наследство на какое-либо наследственное имущество, либо еще не выдал. В настоящее время, с точки зрения закона, Вы уже являетесь наследницей и собственницей дома, никто другой на него претендовать не вправе. Единственное неудобство заключается в том, что до получения свидетельства о праве на наследство Вы не сможете этим домом распоряжаться каким-либо образом.

В соответствии с п. 2 ст. 1152 ГК РФ принятие части наследства означает принятие всего наследства.

Гражданским кодексом РФ не

установлена очередность получения свидетельств о праве на наследство. Следовательно, если Вы предоставили нотариусу все необходимые документы, подтверждающие право собственности Вашего мужа на дом, то нотариус обязан выдать Вам свидетельство о праве на наследство на дом, либо отказать в выдаче свидетельства, указав основания для отказа в постановлении. Соответственно, Вы вправе потребовать от нотариуса предоставить Вам письменный отказ в выдаче свидетельства о праве на наследство. В случае, если нотариус предоставит Вам постановление об отказе, то Вы вправе обжаловать данное постановление в судебном порядке в течение 10 дней с момента его выдачи.

Имеет ли право работодатель принудить меня без моего желания выходить в праздничный день 2 января на подработку? Когда я сказала, что меня в этот день не будет в городе, мне предложили выйти 1-го или отработать в другой день (смешно слушать — «отработать ПОДработку»).

Работодатель грозит мне тем, что внесет меня в «черный список», что я не смогу отпроситься и никаких поблажек мне больше не будет.

Я слышала, что работодатель имеет на это право только в случае либо военных действий для поддержания обороноспособности, либо во избежание порчи имущества. Кто из нас прав?

Ответ на Ваш вопрос зависит, в том числе, от места Вашей работы.

Согласно ст. 112 Трудового кодекса РФ нерабочими праздничными днями в Российской Федерации являются: 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы; 7 января — Рождество Христово; 23 февраля — День защитника Отечества; 8 марта — Международный женский день; 1 мая — Праздник Весны и Труда; 9 мая — День Победы; 12 июня — День России; 4 ноября — День народного единства.

Статьей 113 ТК РФ установлен

запрет на работу в выходные и нерабочие праздничные дни.

Однако выход на работу в нерабочие праздничные дни допускается, если это обусловлено необходимостью выполнения заранее непредвиденных работ, от срочного выполнения которых зависит в дальнейшем нормальная работа организации. Выход работника в этом случае допускается лишь с его письменного согласия.

Без письменного согласия работника можно привлечь к работе в праздничные дни, если это обусловлено необходимостью устранения различного рода аварий и катастроф, для предотвращения несчастных случаев, уничтожения или порчи имущества работодателя, государственного или муниципального имущества и в подобных случаях, перечисленных в ст. 113 ТК РФ.

Кроме того, существуют организации, где невозможно приостановка работ по производственно-техническим условиям (непрерывно действующие предприятия), либо организации, чья работа связана с обслуживанием населения, а также с производством неотложных ремонтных и погрузочно-разгрузочных работ. В таких организациях выход работников на работу в нерабочие праздничные дни также осуществляется без письменного согласия работника.

В любом случае, работа в такие дни подлежит оплате не менее, чем в двойном размере.

Формально, ведение «черных списков» Трудовым кодексом РФ не предусмотрено.

В то же время, нельзя не понимать и того, что в будущем у Вас может возникнуть обратная ситуация, когда Вам понадобится согласие работодателя, скажем, на перенесение отпуска на другое, более удобное для Вас время, на повышение размера заработной платы. Вероятно, едва ли в будущем можно будет рассчитывать на доброе отношение со стороны работодателя в каких-либо вопросах, требующих его усмотрения.

Стоит попытаться найти какой-то компромиссный выход из сложившейся ситуации.

На вопросы отвечает независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей,
отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ



У меня возник, казалось бы, простой вопрос: Иисус — это имя Сына Божьего, а что означает слово «Христос»? Но никто из моих знакомых ответить на него не смог.

Христос — это тоже Его имя. На древнегреческом оно означает «помазанник». В современном использовании термин обычно относится к Иисусу Христу. «Иисус Христос» означает «помазанник Иисус».

Слово «Христос» употребляется как эпитет, обозначающий причастность к Святому Духу в результате помазания елеем, как это делалось над древними израильскими царями и пророками.

Мой брат погиб в армии. Говорят, что он это сделал сам. Но ведь мы его живого и здорового проводили, а получили в гробу. Кто-то же виноват в его смерти! Кто-то довел его до самоубийства! И никто теперь не скажет, что там произошло на самом деле...

И сколько их, таких парнишек, из армии в гробах вернувшихся! Думаю, что многих матерей волнуют вопросы: как помочь душе, которая так страдалась при жизни, что решила на такой грех, а теперь мучается после смерти.

Пожалуйста, напишите, какие молитвы можно читать за него и к кому можно обратиться, чтобы разрешили подавать за него записочки в церкви о упокоении.

Данную ситуацию нужно решать с правящим Архиепископом той епархии, в кото-

рой вы проживаете. Например, если Вы живете в городе Воронеже, то епархия, соответственно, Воронежская. Туда нужно прибыть лично и подать владыке (управляющему епархией) прошение, с сутью вопроса. Свою резолюцию он наложит через 2 недели, и если она будет положительной, Вы сможете поминать своего брата в любом православном храме Русской Православной церкви.

Я подарила сыну на день рождения золотой крестик, предварительно освятив его в церкви. Сын какое-то время носил его, а теперь не носит.

Можно ли мне теперь носить его крестик?

Да, конечно, Вы можете носить крест своего сына.

Я вышла замуж полгода назад. Мы не венчались, так как муж мой некрещеный. Он для меня первый и единственный мужчина, мы встречались несколько лет, между нами была близость, и свадьба стала обоюдным решением. Но практически сразу после свадьбы муж стал сознательно избегать супружеской близости, противиться рождению детей.

Скажите, пожалуйста, будет ли развод в такой ситуации тяжким грехом с моей стороны или мне правильнее примириться с этим и жить с мужем.

И не больший ли грех я совершу, если не попытаюсь создать другую семью и родить детей?

Многие люди страдают из-за

бездетности, вкладывают много сил и средств, чтобы в их семье появился ребенок, а мне это счастье, возможно, было бы дано, но в другом браке.

Так не будет ли грехом для меня бездействие и смирение в таком случае, если ко всем моим доводам и попыткам прояснить отношения муж остается глух и равнодушен?

Вы в корне мыслите неверно. То, как вы будете жить, православная ли у вас будет семья, сколько у вас будет детей и будут ли вообще, нужно было решать до замужества. А сейчас об этом думать поздно, теперь, как православная христианка, Вы должны обратиться к Библейской истории Священного писания, где можно отметить следующее. Дети — это самая великая милость Божия, которую он может послать человеку. Соответственно, бездетность — кара Божия. В Вашей ситуации, возможно, Господь призывает вашего мужа к обретению того пути, который ведет к точке соприкосновения с Богом, и Ваша задача — не думать о том, как создать новую семью, а помочь найти близкому человеку правильный выход из его пока еще не тупиковой ситуации.

И если Вы приложите максимум усилий, то, возможно, Господь посетит своей благодатью и вас с мужем.

К нам в гости приехал родственник из другого города, прожил у нас три дня, а потом ему стало плохо и, пока приехала «скорая», он скончался. Причем, умер он на ди-

ване, который стоит у нас в общей комнате. Мы его похоронили, но теперь не знаем, что делать с диваном, на котором он умер. Подскажите, пожалуйста.

С религиозной точки зрения, в том, что человек умер на данном диване, ничего такого нет, что может препятствовать дальнейшей эксплуатации дивана теми людьми, которые живут в вашей семье. Но люди бывают разные, одни чем-то брезгуют, другие чего-то боятся. Если Вы из-за страха хотите от дивана избавиться, не следует тащить его на мусорку. Вы можете пожертвовать его в какой-нибудь дом престарелых, детский дом или храм — тем самым вы сделаете доброе дело, которое Бог не оставит незамеченным.

Я случайно постирала в стиральной машине куртку, во внутреннем кармане которой постоянно носила образок — маленькую иконку своей святой в деревянной оправе. Естественно, изображение на иконке размылось и поблекло, а дерево размокло и потеряло форму. Что мне теперь с этой иконкой делать?

То же, что и с той церковной атрибутикой, которая стала непригодна для молитвы (если на иконе стерся лик, если она раскололась, если четки порвались и т. п.). Вам нужно все это собрать и благоговейно отнести в ближайший храм. Там у Вас это примут, и на этом Ваша миссия закончена. Далее настоятель примет решение, что делать с данной святыней.

Православный календарь на апрель

(новый и старый стиль)

6 апреля / 24 марта — Предпразднство Благовещения Пресвятой Богородицы. Прп. Марии Египетской

7 / 25 — Благовещение Пресвятой Богородицы

12 / 30 — Лазарева суббота. Воскрешение праведного Лазаря

13 / 31 — Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье)

20 / 7 апреля — СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА

27 / 14 — Антипасха. Неделя 2-я по Пасхе, апостола Фомы

29 / 16 — Радоница. Поминование усопших.



БЕРЕГИТЕСЬ! КИНОДИВЫ!

Многие голливудские умницы, красавицы и просто спортсменки, не надеясь на достижения компьютерных технологий и не прячась за спины дублеров, многие опасные трюки в фильмах исполняют сами. А для этого, разумеется, специально тренируются. К кому же из знаменитых актрис лучше не подходить в темном переулке с глупыми вопросами? И как им удалось добиться блестящих результатов в деле поддержания себя, любимых, в прекрасной физической форме?

«У КОШКИ ЧЕТЫРЕ НОГИ...»

Казалось бы, кто, как не кошки, более других ассоциируются с женской грацией и мягкостью! Но некоторых «кисок», действительно, «трогать не моги»!

В знакомом до боли образе — с ушками на макушке и острыми коготками на лапках — в разное время на экранах появлялись Мишель Пфайффер, Холли Берри и Энн Хэтэуэй.

В 1992 году Бэтмен «возвращался» впервые. Чтобы достойно сыграть роль его подружки, Мишель Пфайффер начала тренироваться за месяц до съемок. Около четырех часов ежедневно она посвящала занятиям кикбоксингом, карате, тяжелой атлетикой и йогой. Помимо этого ее учили обращаться с почти четырехметровым хлыстом. Первые несколько недель стали для нее мучительным испытанием, когда было больно не только двигаться и разговаривать, но и просто дышать. Несмотря на все трудности, Мишель раз за разом «отодвигала» армию дублеров в сторону и вставала перед камерой сама. Результат налицо: Тим Бертон (режиссер) до сих пор вспоминает ее работу с восхищением, а фильм включен в Золотой фонд Уорнер Бразерс.

Через 20 лет, в 2012-м, режиссер Нолан «возродил» Бэтмена в паре с Энн Хэтэуэй. Город Готэм увидел новую женщину-кошку: внешне более беззащитную, но по сути более опасную. По словам Энн, она всегда считала, что находится в хорошей форме, но подготовка к фильму развеяла этот миф. Она ненавидела все и вся, пока горбилась на тренировках, при этом, по ее словам, выглядела не самым «умным» образом. Актриса не только «поселилась» в спортзале, занимаясь йогой, обучаясь владению хлыстом и

отрабатывая удар в развороте на шпильках, но и танцевала по полтора часа каждый день. А еще соблюдала строгую диету, чтобы поместиться в костюме от Армани. Сладкоежке Хэтэуэй тяжело было обходиться без десертов, поэтому диетолог разрешил ей шоколад, но только горький и по чуть-чуть. Общая суточная норма калорий составляла 1500-1800, но все под наблюдением специалистов! Энн казалось, что она питалась лишь капустой и пылью, но в ее рационе были и белки, и прочие важные элементы.

Женщина-кошка Холли Берри, чтобы обрести кошачью пластику, соблюдала режим питания и тренировок, разработанный для нее еще в период подготовки к роли девушки Бонда в 2002-м. Занималась она всего по 25 минут в день: кардиоразминка, отжимания, приседания, выпады, а в конце — упражнения для сжигания жира. В еде же особых ограничений не было, но ела актриса обязательно пять раз в день. В итоге, в 2004-м на экране появилась мега-опасная и легкая кошечка, лазающая по стенам и потолкам. Этого же режима Холли придерживается и по сей день, удивляя всех прекрасной фигурой и подтянутыми мышцами.

ВАМПИРЫ: ЗА И ПРОТИВ

Знаменитой актрисе Кейт Бэкинсейл на телеэкранах посчастливилось сражаться и за вампиров, и против них. Но силу, ловкость и выносливость ей пришлось развивать в себе в обоих случаях.

Актриса родилась в семье актеров. К сожалению, отец рано ушел из жизни, и мама вторично вышла замуж. Так в жизни Кейт появились четыре сводных брата и сестра. Они вместе играли, но настоящим сорван-

цом под влиянием мужской части семьи она так и не стала. Да и со спортом как-то не задалось. Тем больше было удивление Кейт, когда перед съемками в «Другом мире», где она сыграла одну из главных вампирш, в ней обнаружился талант в обращении с оружием. Хотя сама Бэкинсейл не считает себя фанаткой фитнеса, отнеслась она к подготовке со всей ответственностью: 4 дня в неделю минимум по три часа. Ее тренер разработал для нее программу с условным названием «метод 321». Не обошлось без йоги, чтобы развить гибкость, бокса и боевых искусств, чтобы удары на экране выглядели реалистично. А чтобы уходили жировые отложения, ее каждые 2-3 часа кормили нежирным мясом и овощами. Такие частые приемы пищи помогают ускорить обмен веществ.

Еще в начале съемок актрисе сказали, что дублера можно будет найти, но при условии, что сама она никак не сумеет выполнить трюк. Все должно было быть натурально. Но постановщик так хорошо все объяснял, что она «всего лишь» повредила локоть, когда разбивала им окно. Сама же Кейт самым сложным и опасным «трюком» считает не драки-перестрелки с чудовищами, а первый месяц после съемок в боевике. В этот период, по словам актрисы, кажется, что ты и вправду очень жестокий человек, способный на «нехорошие» поступки.

К «Другому миру» Бэкинсейл уже успела побывать замужем за актером Майклом Мином, родить дочку Лили и развестись. А на съемках она познакомилась со своим вторым мужем — режиссером фильма Леном Уайзмано.

Опыт «Другого мира» пригодился ей уже через год, в фильме «Ван Хельсинг». В паре с Хью Джекманом Бэкинсейл боролась уже против темных сил. Для нее не составляло труда сделать сальто назад, но вот танцы... По сюжету она — принцесса Анна, а значит, длинные платья и танцы — ее незаменимые атрибуты. И если к корсету она привыкла довольно быстро, то балетные танцы вызвали у нее трудности. А еще ей отравляли жизнь сапоги (на шнуровку каждого уходило до 25 минут) и страх высоты.

БОЕВЫЕ ДЕВЧАТА

Причем, боевые — в прямом смысле этого слова. Как не вспомнить блистательную Деметриу Мур, те жертвы и лишения, через которые ей пришлось пройти, чтобы сыграть первую женщину-морского пехотинца в фильме «Солдат Джейн». И небезызвестная стрижка наголо, пожалуй, самая скромная из них. Как и ее героиня, Деметриу решила, что не будет полагаться на каскадеров, а научится все делать сама. Так будет честно.

Актрисе необходимо было не только сбросить лишний вес, но и существенно нарастить мышечную массу. Тренировка обычно начиналась в 4 утра: она бегала, плавала, занималась тяжелой атлетикой. Ее тренировки с отягощением включали сотни приседаний и отжиманий. Не обошлось и без особой диеты, которая включала много белка и овощей: куриная грудка, лосось, шпинат и брокколи — вот основное меню актрисы на период съ-

мок. К концу съемок Мур научилась отжиматься на одной руке и испытала на себе почти полную систему подготовки морских пехотинцев. А волосы... Волосы сами отросли.

Звезде «Голодных игр» Дженнифер Лоуренс дублера пообещали дать только в случае крайней необходимости. Спорить она не стала и начала прилежно готовиться. Но все же в последний момент было решено, что падать с высоких деревьев и срываться в пропасть за нее будут каскадеры.

Героиня актрисы Китнисс умеет прекрасно стрелять из лука. Сказано — сделано. Нескольким раз в неделю актриса получала навыки стрелка.

Лоуренс до того вжилась в роль за время подготовительных тренировок, что, заходя однажды в собственный дом, сначала положила стрелу на тетиву, потому что услышала подозрительные голоса внутри. В течение шести недель она занималась спортом дважды в день: плавала, бегала, прыгала, осваивала скалодром и велотренажер.

Перед ней не ставили задачу похудеть. Сценаристы решили, что худышкой Китнисс быть не должна. Ее тренер отмечает, что Дженнифер никогда не опаздывала на тренировки и не жаловалась. Не обещала того, чего не могла сделать, и вообще вела себя очень скромно. Даже когда однажды на скалодроме у нее сорвалась нога и актриса сильно ударилась, она не стала отлынивать от занятий. Правда, иногда просила замечать велотренажер на йогу.

ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ

У Милы Йовович за плечами множество сыгранных ролей женщин со сверхспособностями: «Пятый элемент», «Ультрафиолет», «Обитель зла» и многие другие. Она признается, что в принципе любит чувствовать себя супергероиней. Нравится Миле и заниматься боевыми искусствами — она считает, что все женщины должны изучать их, ведь это так весело! Актриса ненавидит любые другие упражнения, потому что от них ее «клонит в сон». При этом ее никак нельзя назвать лентяйкой. Подготовка к «Ультрафиолету» стартовала за год до начала съемок! Помимо любимых «боев» и уроков владения мечом Йовович тогда занималась и хореографией. В фильм вошли сцены боев с элементами тэквондо, ушу, кунг-фу, боя на палках и трубах, но все это актриса делала с балетной легкостью. Тренировкам для «Пятого элемента» и «Обители зла» она отдавала по 6-8 часов шесть дней в неделю. И во главу угла Мила ставит ту дисциплинированность, которую смогла в себе развить. Но есть трюки, которые она сама все же не выполняет, например, «полеты» на мотоцикле за нее выполнял каскадер. Действительно, зачем жизнью-то рисковать!

Одной же из своих любимых ролей Мила называет Лили из «Голубой лагуны», которая была ее дебютом. Это лишний раз доказывает, что внутри каждой женщины, будь она даже супергероем, хоть железной леди, живет хрупкое, нежное существо... спастись от беззащитности которого невозможно!

Подготовила Олеся СПЕРАНСКАЯ



Вздрыгнув от болезненного укола в ладонь, я приоткрыл затуманенные сном глаза и не сразу понял, где нахожусь.

На моих коленях лежали два огромных букета роз, упакованных в блестящие конверты с трогательными бантиками, острый шип одной из которых, вырвавшийся на свободу, и привел меня в чувство.

Я потряс очумевшей спростыня головой и снова осмотрелся.

В мягком полумраке салона маршрутного такси, кроме меня, находилось всего пять человек, причем исключительно мужского пола, что было совершенно неудивительно для столь позднего времени и даты — 7 марта.

Лучшая же половина человечества в это время уже или чистила перышки, чтобы наутро поразить окружающих своей неземной красотой, или готовила праздничные блюда, или наводила порядок в квартирах и мыслях, или просто мечтала в предвкушении праздника.

Именно этот пресловутый женский праздник и погнал меня, на ночь глядя, на другой конец города за цветами для жены и любимой тещи.

Теща моя, женщина выдающихся достоинств и таких же габаритов, была кошмаром всей моей недлинной супружеской жизни. Каждый ее визит в наш мирный дом был ознаменован если не открытым выражением недовольства семейной жизнью дочери, то, по крайней мере, многозначительным поджиманием губ и ехидными репликами в мой адрес. Вот и вчера, едва переступив порог, она снова завела свою песню:

— Что, любимый зять опять не нашел времени поменять лампочку в прихожей? Чем же был так занят две недели, что руки до этого не дошли?

Эти реплики, похоже, были адресованы ее бывшему мужу, сбегавшему от нее почти двадцать лет назад исключительно из чувства самосохранения, как я понял, ибо кому же в здравом уме понравится, когда его денно и нощно грызут за любую провинность?

Но муж тот давно уже обрел тихое семейное счастье с другой женщиной, а я был здесь, рядышком. Вот и приходилось отдуваться за грехи своего несостоявшегося тестя.

Я тоже был далеко не ангел,

поэтому меня так и подмывало съязвить ей в ответ, но встретив умоляющий Галюнин взгляд, я мирно пробурчал:

— Всенепременнейше поменяю на днях, Зинаида Петровна!

И снисходительно улыбнувшись, поймав признательный взгляд своей супруги.

— Да уж ты постарайся, родной! — не осталась в долгу теща и продефилировала в кухню, отругав по пути дочь за беспорядок в прихожей.



Где она там увидела беспорядок — не знаю, потому что моя нежная супруга была чистой, каких мало. И чтобы обвинить ее в этом, нужно было обладать очень богатой фантазией. Но тещу этот факт нисколько не смущал: главным для нее был сам процесс огульного охаивания нас и нашего образа жизни.

В этом она находила неизъяснимое наслаждение. Это ее успокаивало.

Единственный вопрос, который постоянно занимал меня в то время, как я поддерживал с ней беседу, отделяясь по возможности короткими фразами, состоял в том, как у такой злобной дамы могла родиться такая нежная, кроткая и незлобивая дочь, как моя жена.

Они отличались друг от друга, как нежная лань от бешеной буйволицы. И даже приближающийся праздник ничуть не смягчил ее сварливого нрава.

Нет, сам я, конечно, ничего не имел против 8 Марта как

такового. Напротив, я очень любил этот день, когда все женщины были или казались, по крайней мере, красивыми и счастливыми.

Но, вот, мысль о том, что эта «крокодилица в юбке» (так про себя я мысленно именовал тещенку) будет зудеть над ухом в течение всего праздничного вечера, изрядно портит мне настроение и никак не способствовала радостному настрою при выборе подарков.

Любимой женушке я еще

могло спокойно дожидаться там своего звездного часа.

С подарком же для тещи мне пришлось изрядно попотеть. С трудом поборов искушение приобрести богданной мамочке маску от храпа, которая одновременно лишила бы ее возможности вербального общения с нами, я все-таки решил ограничиться банальными духами.

И, уже держа в руках красиво упакованный флакончик, я вдруг с ужасом осознал, что забыл купить своим дамам цветы.

Надо сказать, что полгода назад мы с Галюней переехали в новую квартиру в районе новостроек, где практически не было цветочных магазинов, если не считать парочки киосков, на полках которых томилась хилые комнатные цветы в жутковатого вида плошках.

Для проформы я все-таки заглянул в эти киоски и, убедившись, что в них не осталось ничего даже мало-мальски приличного, отправился в центр.

Там за астрономическую сумму (продавцы цветов по случаю предстоящего праздника взвинтили цены выше крыши) я приобрел два роскошных букета и вышел из цветочного магазина на гудящих от усталости ногах.

Пересчитав оставшуюся наличность и с горечью убедившись, что на такси мне уже не хватает, я сел в маршрутку вместе с кучкой таких же припозднившихся бедолаг, дотемна рыскавших по городу в поисках подарков и цветов для своих любимых женщин.

Путь домой был долгим, а я так устал от тараканьих бегов по городу, что совершенно неожиданно для себя задремал.

Укол розового шипа (кстати сказать, из букета любимой тещи!) привел меня в чувство.

Я обвел слегка прояснившимся взглядом собравшихся несчастью и непроизвольно хмыкнул: у каждого в руках имелся букетик, а на коленях весело топорились пакеты с праздничным набором — конфетами и шампанским.

Двое мужчин постарше и поопытнее догадались прихватить еще и тортики.

Только у одного сидящего напротив меня субъекта руки были пусты, зато в глазах плясали веселые чертики.

Похоже, для него междуна-

неделю назад прикупил маленькое колечко и спрятал его до поры до времени в своем рабочем столе.

К этому столу Галюне было запрещено приближаться под страхом смертной казни, потому что после однажды навещенного там ею порядка я долго не мог найти массу жизненно необходимых мне вещей.

— Дорогая, тут был маленький пакетик с платами! Ты его не видела? — отчаянно воззвал я тогда к нежной супруге после долгих безрезультатных поисков.

Галюня на минуту оторвалась от экрана телевизора и наивно спросила:

— А что это такое, милый?

Объяснить нежной девушке, что такое платы, я так и не сумел, поэтому убедительно попросил ее, во избежание недоумений, больше к столу не приближаться.

Кроткая Галюня согласно кивнула своей хорошенькой головкой и оставила мой стол в покое раз и навсегда.

Так что купленное колечко

родный женский день уже начался.

Меня всегда немного забавляли такие мужички. Чей праздник-то, вообще: его или жены? По логике вещей пить шампанское должны виновницы торжества, а не их вторые половинки.

И, однако же, именно 8 Марта я ежегодно видел на улицах города огромное количество страдалцев, упившихся до положения риз и повисших тяжелым грузом на хрупких плечиках своих любимых, а их несчастные дамы ловили такси, чтобы доставить домой впавшее в состояние ступора родное существо.

Укоризненно покачив головой, я отвернулся от нетрезвого субъекта и стал смотреть в окно.

Город жил своей жизнью. Бежали по залитым огнями улицам ночного города люди, визжали тормоза машин, сверкала разноцветная реклама...

Маршрутка вдруг резко притормозила и взяла на борт очередного пассажира...

И взгляд мой невольно пере-

местился на вошедшего.

Это была стройная женщина средних лет в серо-голубой куртке. Присев на ближайшее свободное место, она откинула капюшон и небрежно встряхнула светлыми волосами.

И вдруг, перебивая запах бензиновой гари и алкоголя, по салону разнесся упоительно нежный аромат. Это не был синтетический и резкий запах духов или туалетной воды. Пахло свежестью, распускающимися почками и подснежниками, хотя всем давно известно, что подснежники не пахнут. Пахло весной.

Я не понял, что произошло, но физически ощутил, как наэлектризовался воздух в салоне маршрутки. Меня вдруг охватило странное возбуждение, подобное тому, какое испытываешь перед первым в своей жизни свиданием.

Это невероятное, неправдоподобное, нереальное предвкушение счастья от встречи с любимым человеком, когда сердце стучит со скоростью сто ударов в минуту, адрена-

лин зашкаливает, вырастают крылья, а душа наполняется нежностью и любовью ко всему на свете.

И мне тоже захотелось обнять весь мир и расцеловать его, пуская слезы умиления. Мне захотелось сыграть на гитаре и спеть страстную серенаду под окнами своей любимой Галюни.

И — о чудо! Мне захотелось станцевать для тещи огненное фанданго, чтобы растопить ее заледеневшее сердце и поделиться с ней нашей любовью. Ибо только страх, что ее не любят, и жалость к себе из-за своего одиночества делали ее поведение именно таким. Я вдруг понял ее, простил и полюбил.

Стыдясь охватившего меня чувства, я исподлобья незаметно взглянул на своих спутников и вдруг с невыразимым удивлением понял, что все они испытывают то же самое, что и я!

Все сидящие в маршрутке мужчины неузнаваемо изменились. Они подтянулись, распрямились, а глаза их за-

светились такой бесконечной нежностью и готовностью любить весь свет, что я поразился.

— У «Пирамиды» остановите, пожалуйста! — произнесла пассажирка нежным, как дуновение ветерка, голосом и через минуту вышла, ласково улыбнувшись всем нам на прощание.

Тотчас же исчезло наваждение. В салоне снова резко запахло бензином, вином и табачным дымом.

Не глядя друг на друга, пассажиры смущенно завертели головами, пытаясь скрыть наступившую неловкость и сохранить в душе глубоко запрятанную там нежность.

И только мгновенно протрезвевший пассажир, тараща ошалелые глаза и запинаясь, пробормотал хрипловатым баритоном:

— Ч-что это было, м-мужички?

И поскольку смотрел он при этом прямо на меня, я, пожав плечами, неуверенно ответил:

— Похоже, это была сама Весна...

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

**Хотите получать
нашу газету
регулярно?**

**Заполните подписной
купон: отметьте месяцы,
на которые вы решили
подписаться, а также
укажите свои фамилию,
имя, отчество и
почтовый адрес.
Вырежьте бланк из
газеты и поспешите в
ближайшее почтовое
отделение.**

ВЕСТА



почтовый индекс				
код улицы				
дом	корпус	квартира		

город
село
область
район
улица

Министерство связи Российской Федерации

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ газету **60672**
На журнал (индекс издания)
«Веста-М»

количество
комплектов

На 2014 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому
линия отреза

**ДОСТАВОЧНАЯ
КАРТОЧКА** **60672**
(индекс издания)

газету **«Веста-М»**
На журнал (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество	
	периодичес.	руб.	комплектов	

На 2014 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Фамилия, И.О.



Полина Сергеевна Гагарина родилась в 1987 году в Москве в семье балерины Екатерины Мучкаевой и врача Сергея Гагарина. Знаменитому космонавту она, конечно, не родня, но искренне убеждена, что каждый человек связан с космосом и, принимая решения, должен слушаться своего внутреннего голоса.

СВОЙ ПУТЬ ПОЛИНЫ ГАГАРИНОЙ

ПЕРЕЛЕТНАЯ ПТИЧКА

Сегодня Полина — стройная блондинка, и уже мало кому верится, что такой образ она нашла для себя не так давно. С детства она была очень музыкальным, артистичным ребенком, хорошо двигалась. Окружающие вздыхали: вот бы еще немножко похудеть... Но девочка нисколько не расстроилась из-за срывающейся карьеры балерины и в три года... запела. Просто пришла однажды из детского сада, усидела родителей и сказала: «Слушайте». А через год мама подписала контракт с афинским театром и уехала, забрав Полину с собой. Возвращение в Москву было связано с трагедией: от сердечного приступа скончался отец Гагариной. Но контракт есть контракт, и они вынуждены были вернуться в Грецию. Там Полина пошла в первый класс.

В России оставалась бабушка, и именно она настояла, чтобы ребенок учился в России. И снова переезд. Теперь в Саратов, где к общеобразовательной добавилась музыкальная школа. А вскоре мама вернулась и вновь собрала чемоданы, чтобы ехать в Москву!

В столице девочка занималась в Детском театре эстра-

ды, музыкальной школе имени Шопена, была солисткой в ансамбле «До, ре, ми, фа, соль». Очень насыщенное и музыкальное детство. Но сама Полина не считает его каким-то удивительным. Просто тогда каждый ребенок играл, пел, танцевал, в общем, всесторонне развивался.

Выпускной класс она заканчивала, уже уча на первом курсе Государственного музыкального училища эстрадного и джазового искусства, на вокальном, разумеется, отделении. А окончила его с красным дипломом.

«АЛЛО! МЫ ИЩЕМ ТАЛАНТЫ!»

В 16 лет Гагарина практически случайно попала на «Фабрику звезд». Ей позвонила педагог по вокалу и сказала, что нужно идти на кастинг. Но Полина первую «Фабрику» не смотрела и боялась, что это будет мерзко и грязно. Преподавательница уговорила ее попробовать. Она и попробовала, и... победила. Возможно, не все помнят ее — темноволосую, немножко упитанную девочку с наивным взглядом. Но тогда Полина удивила многих, не подписав контракт с продюсером второй «Фабрики» Максом Фадеевым. Не захотела потерять индивидуальность и ушла в «свободное плавание».

Певица пропала с экранов,

но творческую деятельность не закончила.

А в 2005 году вновь заявила о себе на конкурсе «Новая волна», где стала лауреатом, заняв третье место. Затем была работа с такими мэтрами, как Крутой, Меладзе, а еще была учеба в Школе-студии МХАТ...

В школу-студию Полина поступила по настоянию мамы, которая была уверена, что дочке необходимо получить высшее образование. Когда Гагарина пришла на вступительные экзамены, ей сказали, что она подходит и попросили никуда больше не ходить. В то время помощником Игоря Золотовицкого (актера, преподавателя, а с 2013 года и ректора Школы-студии) был актер Петр Кислов, знакомый нам по главным ролям в фильме «1612», сериалах «Родные люди» и «Синие ночи». Он влюбился в юную студентку с первого взгляда и, «воспользовавшись служебным положением», признался ей в любви. Полина ответила взаимностью, ведь именно таким она всегда представляла себе отца своих детей. Полина вышла замуж в 2007 году, будучи уже на седьмом месяце беременности. Свадьбу сыграли под открытым небом, все было очень красиво и трогательно. А новобрачные светились от счастья.

ИСПЫТАНИЕ СЕМЬЕЙ

Во время беременности и без того «не очень хрупкая» Поля набрала еще 30 кг, и отворачивалась от зеркал, проходя мимо. Постоянное чувство голода, частые смены настроения, бесконечные слезы — муж все это стойко вынес. Сын Андрюшка родился на праздник Покрова в 2007 году. До семи месяцев папа практически не отходил от него. Помогал по дому, готовил обеды. По всей видимости, Кислов сделал выводы после первого неудачного брака (он был женат на актрисе Насе Макеевой) и решил не повторять ошибок.

Полина же совмещала учебу, семью, гастрели. После родов и жесткой диеты с раздельным питанием она заметно похудела. К тому же, сказались нагрузки во МХАТе. Актриса признается, что поначалу ее постоянно мучило чувство голода, а теперь она и сама удивляется, какие огромные порции могла съесть раньше. Сегодня между пирожным и соленым огурцом она, не задумываясь, выбирает последнее. В целом, семейная жизнь, казалось бы, налаживалась. Если бы не одно но: оба личности творческие, темпераментные. Скандалы вспыхивали по любому поводу и были очень бурными. И через три года Полина

ЖУРАВЛИНАЯ СТАЯ ВАЛЕРИИ ЛАНСКОЙ

Об артистке универсального жанра, красавице Валерии Ланской мы уже писали несколько лет назад. Какие же перемены произошли в ее жизни за это время? Помимо новых ролей в театре и кино, участия в разнообразных телешоу — от «Ледникового периода» и «Призрака оперы» до «Двух звезд» и «Повтора» на Первом канале — в ее жизни, наконец-то, появился принц.

решилась на развод. Как она сама говорит, их самостоятельности хватило только на ребенка.

Зато, перейдя в статус «бывших», Петр с Полиной прекрасно ладят. Их ребенок растет в любви и ласке. Папа часто забирает сына на несколько дней в «мужчинскую квартиру». Да и мама при любой возможности спешит к Андрюшке. Ребенок очень музыкален, но мама категорически против того, чтобы сын стал актером или певцом. Она считает, что это не мужская профессия. Гагарина даже перестала брать Андрея на фотосессии, хотя раньше частенько это делала. По ее мнению, мальчик должен заниматься «мужским» делом, а не передеваться и фотографироваться.

ДВА СЛОВА О ЛЮБВИ...

Сердце популярной певицы завоевать непросто, но в 2012 году это все-таки удалось сделать музыканту Борису Ионову. Влюбленные «зарегистрировали» свои отношения в Интернете и начали поговаривать о предстоящей свадьбе. Но не так давно... расстались. Полина говорит, что не ищет новых отношений и полностью сосредоточена на работе. Но кто знает, что еще этой талантливой певице, маме и просто красавице «нашепчет космос».



Анастасия Сергеевна Задорожная родилась в Вологодской области в семье офицера Советской армии. Сегодня она — актриса, певица, ведущая, но самое главное — любимая. Вот только возлюбленный никак не доведет ее до загса. Но, по словам Насте, штамп — далеко не главное в отношениях.

«ПРОТИВНЫЕ ШТАМПЫ» НАСТИ ЗАДОРОЖНОЙ

С КОРАБЛЯ — НА БАЛ

Вскоре после рождения дочки Задорожные переехали в столицу. В четыре года Настю отдали в музыкальную школу. А к десяти годам она уже сама знала, чего хочет. Во время одного из концертов, за кулисами, буквально напросилась на прослушивание в группу «Непоседы». Когда ее утвердили в основном составе, начались концерты, гастролы по

всей стране. А в 1999 году на экраны вышел первый телесериал с ее участием: «Простые истины», где она сыграла Анжелику Селиверстову и, без отрыва от съемочного процесса, в 2002 году поступила в РАТИ-ГИТИС.

Настоящая известность пришла к Насте после сериала «Клуб», где она исполнила уже главную роль — «золушки» Василисы.

Ей предлагали участие в раз-

ных реалити-шоу и проектах, но она в основном отказывалась. А вот на «Звездный лед» согласилась. Ее «поставили в пару» с фигуристом Сергеем Славновым. И покатилося... В хорошем смысле слова.

«ЖАРКИЙ ЛЕД»

Настя, которая всегда говорила, что физические данные мужчины для нее неважны, «запала» на спину Славнова. Любовь вспыхнула если не с первого взгляда, то от первого прикосновения руки Сергея. С признанием Настя «подкатилась» первой, совсем чуть-чуть опередив влюбленного парня.

Вот уже 5 счастливых лет они — вместе.

Поначалу ревновали друг друга. Еще бы, он — известный фигурист, у нее в друзьях половина Москвы — в основном, мужская ее половина. Но взаимная любовь и умение идти на компромисс помогли им научиться доверять друг другу.

Готовит в их семье Сергей, как бы иллюстрируя убеждение, что настоящий мужчина должен не только добыть мамонта, но и сумеет вкусно приготовить его. А еще ему нравится рыбачить, и Настя как верная подруга выучила назубок все рыбные места в окрестностях Москвы. А вот с замужеством девушка не торопится. Говорит, что наслушалась страшных историй от друзей-знакомых о том, как практически идеальные отношения рушились «после штампа». Актриса считает, что настоящую семью делает не штамп, а любовь.

А с другой стороны, настоящую любовь даже регистрация в загсе разрушить не сможет! Так что, остается надеяться, что скоро марш Мендельсона прозвучит и для этой прекрасной пары. Тем более, что все предпосылки для этого есть. Отмечали они пятилетие знакомства в поездке по Италии, и «случайно» наткнулись на замок, который сдают напрокат для проведения свадебных торжеств...

Вот тут Анастасия и задумалась: «А почему бы и нет!»

Она говорит, что корсеты-кринолины всегда надевала лишь по долгу актерской профессии.

Но можно же и другой фасон для свадебного платья выбрать.

Она уже задумывается о детях, о том времени, когда сможет не крутиться как белка в колесе, а минимум на год посвятить себя ребенку.

Подготовила
Полина НЕСТЕРОВА

ПОПУЛЯРНОСТЬ — НЕ ПОРОК, НО...

Вокруг личной жизни актрисы ходит масса слухов, и первая причина тому — скрытность Леры. Но она нарушила молчание, когда познакомилась с продюсером фестиваля «Амурская осень» Антоном Калюжным. Он очень красиво ухаживал за ней, а предложение сделал на черноморском побережье. Очарованная Валерия сразу же сказала «да» и уже ни от кого не скрывала своего счастья. Торжество запланировали на осень 2011 года, после чего молодожены должны были улететь в свадебное путешествие. Но у Леры, как назло, то роль в мюзикле, то важная премьера, то съемки... Свадьбу перенесли сначала на зиму, потом на следующий год, а потом и вовсе отменили. Антон, хоть и был продюсером, популярность обрел все-таки, став женихом Ланской. Ну какому мужчине это понравится! Редкому... Калюжный же, видимо, хотел, чтобы Валерия не моталась по гастролу, а пекла пироги.

После этого сложного романа актрису стали видеть в обществе внука Софико Чиаурели — Рамазы. Но эти отношения продлились недолго.

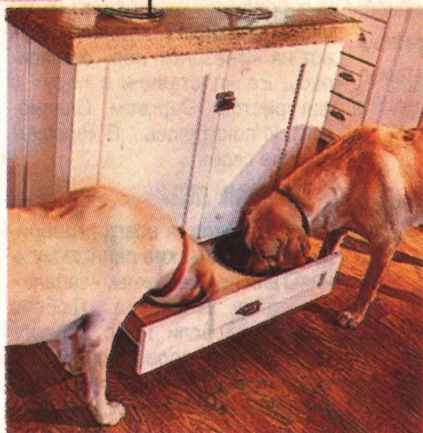
ТОТ САМЫЙ РЫЦАРЬ

Весной 2013-го в гости к Валерии пожаловала программа «Пока все дома». Эфир посмо-

трели многие, в том числе и руководитель пресс-службы «Останкино» Денис Назаров. Он нашел Ланскую в соцсети, написал, что заочно познакомившись с ее семьей, восхищен, и предложил встретиться, не надеясь на ответ. Тем не менее, завязалась переписка, за которой последовала встреча и романтическая прогулка с «рыцарем» Денисом, после которой Лера на целый месяц улетела в Штаты. Большое видится на расстоянии, и по возвращении она уже точно знала, что не может жить без этого человека.

Окрыленная актриса полна идей, задумок, планов. Они касаются и работы, и предстоящей... свадьбы. Влюбленные не хотят «стандартного» торжества с пышными платьями и длинными речами и обещают друзьям и родным сюрприз (в пределах МКАД). Из прежних отношений Ланская сделала вывод, что нельзя цепляться к мелочам или пытаться изменить человека, который рядом с тобой. Надо принимать его таким, какой есть, и радоваться этому. А она знает, о чем говорит: у ее жениха дома живут аж 11 кошек, а сам он — веган (вегетарианец «строгого режима»). Но как мы все знаем, Лерочка может приготовить любое блюдо, а значит, и эту сложность она преодолит с очаровательной улыбкой.

ПОТАЙНАЯ «СТОЛОВАЯ»



Не в каждой квартире есть возможность выделить специальное место для кормления собаки, где и животному было бы удобно, и хозяева не спотыкались бы о плошки и миски. А если собака у вас не одна...

Вам тоже знакома эта проблема?

Выделите один из нижних ящиков стола или тумбочки на кухне под собачью «столовую» и получите двойной эффект: никому не будут мешать миски в выдвижном ящике, и собака будет есть на удобной для нее высоте. Но не забывайте, что вода для собаки всегда должна оставаться в свободном доступе.

СПАЛЬНОЕ МЕСТО ДЛЯ КОТА

Недавно я вышла замуж и переехала жить к супругу. Кто бы мог подумать, что нашу семейную жизнь будет отравлять... его кот! Ему уже лет 5, наверное, и все это время он спал на одной кровати с хозяином. Естественно, с моим появлением привычки кота не изменились. Но я не могу заснуть рядом с животным: боюсь, что когда я буду спать, он меня оцарапает или укусит. Как отучить кота забираться на кровать?



К сожалению, взрослое животное перевоспитать вряд ли удастся. Но, возможно, Ваш муж согласится прикрутить к кровати еще одно «спальное место», для кота — например, так, как Вы видите на фото. И животное не будет разлучаться с любимым хозяином, и вы сможете спать спокойно.

ДОМАШНИЙ СУХОЙ КОРМ

Наша кошка с детства получает на обед «что дают». Но на выходные и праздники мы всей семьей уезжаем за город, и присматривать за ней некому. Чтобы не оставлять Люську голодной, я готовлю сухой корм сама по простому рецепту, которым хотела бы поделиться.

В глубокой миске замешиваю крутое тесто из 1 стакана обычной и 1 стакана кукурузной муки, 1/3 стакана воды и примерно 100 г рыбного фарша или консервов. Затем раскатываю его в пласт толщиной 0,5 см. После чего нарезаю на небольшие кусочки, выкладываю на противень, выстланный фольгой, и подсушиваю в духовке на среднем огне около 20 минут.

Кроме того, что я точно знаю: никаких красителей и консервантов в такой «сушке» нет, этот корм обходится значительно дешевле, а Люська его очень любит.



ПЕРХОТЬ У СУЛТАНА?

Вычесывая своего любимого кота Султана, я заметила у него на шерсти какие-то чешуйки, похожие на перхоть. Расскажите, чем может быть вызвана перхоть у кота и как избавить животное от нее.

У кошек, как у любых теплокровных животных, клетки кожи постоянно обновляются. Когда процесс отслаивания старых клеток ускоряется, мы видим перхоть. Она у кошек может возникнуть на любом участке кожи, покрытом шерстью, но чаще всего зоной поражения является спина.

Если у вашего питомца вдобавок шерсть стала еще и тусклой, а сам он линяет и при этом вялый и сонный, скорее всего, проблема в весеннем авитаминозе. Добавьте в его рацион витамины А, В, жирные кислоты омега-3 и омега-6 (их можно купить в ветеринарной аптеке).

Очень хорошо и для пищеварения, и для шерсти каждый день добавлять в кошачью еду 1-2 чайные ложки нерафинированного растительного масла.

А чтобы смыть чешуйки перхоти, вымойте кота зоошампунем с салициловой кислотой или экстрактами трав: крапивы или череды. Это поможет избавиться от сухости и шелушения кожи животного и восстановить структуру шерсти.

Если эти меры не принесут результатов через несколько недель, следует обратиться к ветеринару. Ведь появление перхоти может быть и тревожным сигналом, связанным с проблемами здоровья или содержания. Это могут быть и нарушение обмена веществ, и наличие кожных паразитов, и аллергия, и стрессы, и слишком теплый и сухой воздух в квартире, и частые купания, и несбалансированное питание.

Подготовила Алиса МИШИНА

СКАНВОРД

№ 3

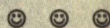
Кухонная печь	Высшее достижение	Р	е	к	о	р	ж	Закваска для теста	о	ц	а	р	а
Сладкий спиртной напиток	Угол зрения	а	а	Пояс, стягивающий талию	у	Свернутый в трубку пирог	с	Международная валюта	р	Прорез для рукава		Сетчатка глаза	
		ц	к	е	р	Сноровка, хватка	л	о	в	к	о	е	т
Большой праздник, триумф	Одежда без ворота и рукавов	у	с	Имя певицы Ротару	с	Пришла беда — отворяй ... (посл.)	р	Выражение лица	ч	Южный сладкий фрукт		Гладкая блестящая ткань	
		о	р	ж	е	с	т	Узкая полоса по краю ткани	л	ч		а	
Кухонное решето		с	ч	т	о	Шумный успех	о	Трос	к	а	к	а	т
Легкая шелковая ткань	Венгерский танец	з	л	Сосуд для поливки	ф	у	р	о	р	Досада от несправедливости	ж	Плоский круглый предмет	л
		к	а	з	е	л	ч	Отдельная книга издания	о	Пологий спуск	б	ч	г
Детский аттракцион		з	а	т	е	л	Умелец	т	о	м	Задор, горячность	р	ч
Ценная рыба	Замысел	р	Поломка машины	и	Пчелиная самка	м	а	т	к	а	Крупа	с	Заявление в суд
		с	у	г	а	к	Плотная желтоватая ткань	а	«Орел степной, ... лихой»	к	а	з	а
Чужая ... — потемки	Предоплата	а	б	а	к	с	Родитель	о	Коси, коса пока ...	а	Жалящее насекомое	Щелочь в кулинарии	л
		г	ч	щ	а	Мушкетер в романе Дюма	а	т	о	с	Напиток из мякоти плодов	р	о
Мелкие сушеные абрикосы		р	Песня из оперы	р	а	к	е	т	Стебель дерева	с	т	в	о
		м	ю	р	ч	Сорт яблок	к	р	е	г	о	Стихи во славу героя	о
Судьи на конкурсе	Сказочная баба-...	л	з	а	Жизненная позиция, взгляды	ц	Помесь соболя и куницы	к		г	а	с	

Ответы на сканворд № 2 по горизонтали: букет, тезка, море, шлем, корсет, фантаст, каток, тема, рынок, цедре, центнер, воск, игла, носорог, срок, дискант, какао, брут, театр, шалун, боров, доход, парик, рукав, вена, око, вальс, замок.

По вертикали: шарф, белка, егоза, кол, комфорт, оса, удав, акын, обнова, тмин, невод, творог, любовь, тодес, текст, актив, отец, топаз, мениск, Ева, каскад, грата, ром, рулон, трико, штора, актер, кок.



Дамы, посмеемся!



Когда разговаривают двое мужчин, то каждый из них говорит о себе. Когда разговаривают две женщины, то обе говорят о третьей.



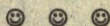
Предусмотрительный парень, впервые идя в гости к девушке, специально поднимается на девятый этаж не на лифте, а пешком по лестнице, чтобы прочитать, что о ней пишут соседи.



— Девушка, а можно пригласить вас в кино?
— А чем вам Мальдивы не нравятся?

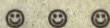


Женщины, знайте, что мужчина — как асфальт: если его правильно уложить на подготовленную подушку, то он выдержит долгие годы эксплуатации и нагрузок.



Парень девушке:

— Слышал о тебе много плохого. Захотелось познакомиться...



Она, мечтательно:

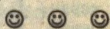
— Ах, как иногда хочется почувствовать себя такой слабой, такой незащищенной...

Он, деловито:

— Сожги свой паспорт!



Если девушка не желает терять честь, мужчина теряет голову.

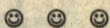


Девушка спрашивает парня:

— Ты любишь воду?

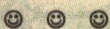
— Да.

— Круто! Значит, как минимум 70% меня тебе уже нравятся...



Есть женщины, которым мужчины говорят: «Ты моя!» И они тают...

А есть мужчины, которым женщины говорят: «Ты мой!» И они моют...



В словосочетании «романтический ужин» для женщины ключевое слово — «романтический», а для мужчины — «ужин».



Две подруги:

— Вообрази: иду вчера по улице, вдруг возле меня «жигуль» останавливается, незнакомый мужик распахивает дверь и приглашает прокатиться! Ты представляешь, какой нахал!!!

— Ну почему же нахал?

— Господи! Да ты бы видела его квартиру!!!



Можно соблазнить мужчину, у которого есть жена.
Можно соблазнить мужчину, у которого есть любовница.
Но нельзя соблазнить мужчину, у которого есть любимая женщина.

ВНИМАНИЕ! СПЕЦВЫПУСКИ ОТ «ВЕСТЫ-М»!

Удобный формат — и для дамской сумочки,
и для полки на кухне!

На каждой странице — только самое лучшее
и оригинальное!



Лучшие рецепты читателей «ВЕСТЫ»
со всей России! Необычные, пикантные,
деликатесные, вкусные запасы
пополнят Ваши погреба!

Любите заготовки впрок?

«СОЛЕНЬЯ-ВАРЕНЬЯ» — для Вас!!!

В продаже — с 26 апреля 2014 года



Любите вкусно и разнообразно?..

Празднично и оригинально?..

Дешево и полезно?..

«САЛАТЫ НА БИС» — для Вас!!!

В продаже — с 25 января 2014 года

Тираж для розничной продажи ограничен!

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ: подписка на Комплект —
6 номеров «Веста-М» + 2 спецвыпуска.

Вместе — дешевле!

**ЧИТАЙТЕ В МАРТОВСКОМ
НОМЕРЕ:**

- ◆ «Живая» вода
- ◆ Как восстановиться после кесарева
- ◆ Целительные звуки
- ◆ Лептин — укротитель аппетита
- ◆ Дисбактериоз у взрослых и детей
- ◆ Пчелиная трава от астмы



В продаже
с 1 марта

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

В каталоге «Пресса России»
Газеты и журналы.
Первое полугодие 2014

15510



В каталоге
«Почта России»
Первое полугодие 2014

60673

Март

ISSN 1818-7684



14003

9 771818 768369